

रजनीश ध्यान योग

भगवान् श्री रजनीश रचित
ध्यान-विधियों का संकलन

ओम् रजनीश ध्यान केन्द्र प्रकाशन
बम्बई

संकलन
स्वामी जमदोश आचार्य
मा योग भारती

सम्पादन
स्वामी चैतन्य भारती

© रजनीश फाउण्डेशन, पुना

प्रकाशक

स्वामी ईश्वर समर्पण

ओम् रजनीश ध्यान केन्द्र प्रकाशन

३१, भगवान भुवन, इजरायल मोहल्ला, मस्जिद बन्दर रोड,

बम्बई ४०० ००९

प्रथम संस्करण गुरु-पूर्णिमा, १ जुलाई, १९७७

प्रतियाँ ४०००

मूल्य २५ रुपये

मुद्रक

एजुकेशनल प्रिन्टर्स

गोला दीनानाथ, वाराणसी

अध्याय-क्रम

आमुख .	१३-१६
भगवान्‌श्री रजनीश एक परिचय .	१७-३०*
१ ध्यान एक वैज्ञानिक दृष्टि	२१-४०
ध्यान सोपान .	४१-१००
३ माधना सोपान	१०१-२४८
४ साधना सूत्र	२४९-२७४
५ ध्यानोपलब्धि	२७५-२९८
६ जिज्ञासा समाधान	२९९-३००
७ ध्यान मन्दिर	३३५-३३६
परिशिष्ट- १	३६५-३६६
परिशिष्ट- २	४३२-४४८

१. ध्यान : एक वैज्ञानिक दृष्टि

ध्यान के विज्ञान पर भगवान्धो रजनोश का १ अनूठा प्रबन्धन तथा

७ दिशा-निर्देशक पत्र

- ध्यान एक वैज्ञानिक दृष्टि .. २३
१. ध्यान है भीतर झाँकना ... ३४
- २ ध्यान है अमृत— ध्यान है जीवन . ३५
- ३ ध्यान की अनुपस्थिति है मन .. ३६
- ४ मन का विसर्जन— साक्षी-भाव से . ३७
- ५ सत्योपलब्धि के मार्ग अनन्त है .. ३८
६. सब मार्ग ध्यान के ही विविध रूप है .. ३९
- ७ ध्यान आया कि मन गया ... ४०

② ध्यान सोपान

अगवान्शी रजनीश रचित ध्यान की २१ सक्रिय विधियाँ

ध्यान सोपान प्रवेश के पूर्व ...	४३
१ रजनीश-ध्यान-योग ...	४९
२ कुण्डलिनी ध्यान ..	५३
३ मण्डल ध्यान .	५४
४ नटराज ध्यान	५५
५ कीर्तन ध्यान	५७
६ सूफी दरवेश नृत्य ..	५९
७ नाद-ब्रह्म ध्यान	६२
८ देववाणी ध्यान .	६५
९ प्रार्थना ध्यान ...	६७
१० सामूहिक प्रार्थना ध्यान ...	६९
११ खिलखिला के हँसना	७०
१२ रात्रि ध्यान ओ S S S ...	७१
१३. जिवरिश ...	७२
१४ शिवनेत्र ध्यान ...	७४
१५ गौरीशंकर ध्यान .	७५
१६. अग्निशिखा ध्यान	७७
१७ त्राटक ध्यान—१	७९
१८ त्राटक ध्यान—२ .	८०
१९ त्राटक ध्यान—३ . .	८२
२०. ओकार साधना	८६
२१. मन्त्र साधना ..	९०

③. साधना सोपान

जगबान्धो रजनीश द्वारा पुनर्उद्घाटित ध्यान की २१ निष्क्रिय विधियाँ

साधना सोपान प्रवेश के पूर्व ...	१०३
१ निष्क्रिय ध्यान—१	१०५
२ निष्क्रिय ध्यान—२ .	१०६
३ बहना, गिटना, तथाता .	१११
४ कल्पना-भोग ...	१२०
५ सन्तुलन ध्यान—१ ..	१२३
६ सन्तुलन ध्यान—२ .	१२५
७ मूलबध ब्रह्मचर्य-उपलब्धि की सरलतम विधि ..	१२७
८ योन-मुद्रा काम-ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन की एक सरल विधि .	१३३
९ निश्चल-ध्यान-योग	१४१
१० अनापानसती-योग	१४५
११ इक्कीस दिवसीय मौन	१५१
१२ स्वप्न में सचेतन प्रवेश की दो विधियाँ	१६४
१३ आत्मोपलब्धि की पाँच तान्त्रिक विधियाँ .	१७७
१४ सज्जम मृत्यु और शरीर से अलग होने की विधि .	२०५
१५ जाति-स्मरण के प्रयोग ...	२०९
१६ प्राण साधना .	२२२
१७ अन्तर्प्रकाश साधना .	२२७
१८ अन्तर्वाणी साधना	२३२
१९ सयम साधना—१ ..	२३५
२० सयम साधना—२ ..	२३९
२१ शान्ति-सूत्र नियति की स्वीकृति .	२४१

४. साधना सूत्र

भगवान् श्री रजनीश के साधकों को लिखे गये ध्यान-साधना-सम्बन्धी २१ पत्र

- साधना सूत्र प्रवेश के पूर्व .. २५१
- १ तीन सूत्र साक्षी-साधना के .. २५२
- २ चेतना के प्रतिक्रमण का रहस्यसूत्र . २५३
- ३ निद्रा में जागरण की विधि जागृति में जागना .. २५४
- ४ ब्रह्म का मौन संगीत .. २५५
- ५ सुनने की कला .. २५६
- ६ शरीर में घनिष्ठता से जीने का आनन्द २५७
- ७ सजग होकर स्वप्न देखना— एक ध्यान २५८
- ८ स्मरण रखो एक का . २५९
- ९ ध्यान— मृत्यु पर . २६०
- १० स्वयं को पाना हो तो दूसरो पर ज्यादा ध्यान मत देता २६१
- ११ अदृश्य के दृश्य और अज्ञात के ज्ञात होने का उपाय— ध्यान .. २६३
- १२ जीवन नृत्य है .. २६४
- १३ स्वयं की कोल २६५
- १४ स्वीकार से दुःख का विसर्जन ... २६६
- १५ अवलोकन— वृत्तियों की उत्पत्ति, विकास व विसर्जन का .. २६७
१६. क्रोध के दर्शन से क्रोध का ऊर्जा का रूपान्तरण . २६८
- १७ काम-ऊर्जा का रूपान्तरण— सम्भोग में साक्षीत्व से .. २६९
- १८ काम-वृत्ति पर ध्यान २७०
- १९ विचारों के पतझड़ २७१
- २० आनन्दातिरेक और भगवत्-मादकता का मार्ग . २७२
- २१ संवेदनशीलता बढ़ाने का प्रयोग . २७४

५. ध्यानोपलब्धि

ध्यान में घटनेवाली घटनाओं, बाधाओं, अनुभूतियों, उपलब्धियों, सावधानियों,
सुझावों तथा निर्देशों-सम्बन्धी साधकों को लिखे गये
भगवान् श्री रजनोश के २१ पत्र

- १ अन्ततः सब खो जाता है ... २७७
- २ मौन के तारों से भर उठेगा हृदयाकाश २७८
- ३ ऊर्जा-जागरण से देह-शून्यता .. २७९
- ४ ध्यान—अशरीरी-भाव और ब्रह्म-भाव २८०
- ५ कुण्डलिनी ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन २८१
६. अलौकिक अनुभवों की वर्षा—कुण्डलिनी-जागरण पर २८२
- ७ तैयारी विस्फोट को झेलने की २८३
८. अहिंसा—अनिवार्य छाया ध्यान की . २८४
- ९ गहरे ध्यान के बाद ही जाति-स्मरण का प्रयोग .. २८५
- १० सिद्धियों में रस न लेना . २८६
- ११ विचारों का विसर्जन .. २८७
- १२ चक्रों के खुलते समय पीड़ा स्वाभाविक . २८८
- १३ कुछ भी हो ध्यान को नहीं रोकना .. २८९
- १४ मन का रेचन ध्यान में .. २९०
- १५ छल्लों—बाहर—शरीर के, ससार के, समय के ... २९२
- १६ समय के पूर्व शक्ति का जागरण हानिप्रद .. २९२
- १७ पूर्व-जन्मों के बन्धु द्वारों का खुलना .. २९३
- १८ साधना में धैर्य ... २९४
- १९ ध्यान में पूरा झूबना ही फल का जन्म है ... २९५
- २० अनुभूति में बुद्धि के प्रयास बाधक ... २९६
२१. समष्टि को बाँट दिया ध्यान ही सभाधि बन जाता है ... २९७

६. विशासा समाधान

माधकों के संग भगवान्‌ओ रजनीत को ध्यान व साधना-सम्बन्धी

२१ प्रश्नोत्तर खर्चाएँ

- १ क्या तुम ध्यान करना चाहते हो .. ३०१
- २ ध्यान कैसे करें . ३०१
३. मौन कैसे हो .. ३०२
- ४ स्वप्न में कैसे जागें . ३०२
- ५ विचारों से कैसे मुक्त हो . ३०३
- ६ शून्य कैसे हो .. ३०५
- ७ ध्यान की परिभाषा .. ३०६
- ८ निराकार के ध्यान की विधि .. ३०८
- ९ स्वाध्याय और ध्यान का अन्तर .. ३०९
- १० ध्यान की अन्तिम अवस्था तथा दिन-प्रतिदिन वृद्धि . ३११
- ११ निर्विचार हो जाने पर मन की परिस्थिति .. ३१२
- १२ मन स्थिर करने का उपाय .. ३१४
- १३ मन में उठते बुरे भावों का निराकरण . ३१५
- १४ ध्यानपूर्वक किये गये जाप का फल ... ३१७
- १५ ध्यान का रूप ले लेने वाले जप ... ३१९
- १६ कल्पना से कल्पना कटती है . ३२०
- १७ सजग जीने की विधि और सजगता से तात्पर्य ... ३२२
- १८ साक्षीत्व की प्रक्रिया ... ३२३
१९. सजगता और साक्षीत्व का फर्क .. ३२७
२०. साक्षी और तयाता में भेद .. ३२९
२१. केवल होश और तयाता में साम्य ... ३३४

७. ध्यान मन्दिर

ध्यान-मन्दिरों की आवश्यकताओं पर भगवान्‌श्री रजनीश के २ पूरे प्रवचन

प्रवचन-१ .. ३३७

प्रवचन-२ ३५३

परिशिष्ट-१

ध्यान व साधना-सम्बन्धी अन्य विपुल सामग्री

१ रजनीश-ध्यान-योग ...	३६७
२ महामन्त्र—'हूँ' के गुह्य-रहस्य	३७७
३. आत्म-साधना में शरीर-शुद्धि के सूक्ष्म रहस्य	३८३
४ आपके प्रश्न भगवान्‌श्री रजनीश के उत्तर	४०७
५ साधना-शिविर का बिदाई सन्देश	४२५
६ स्टॉप मेडिटेशन	४२९
७ समयसार	४३०

परिशिष्ट-२

१ भारत स्थित रजनीश ध्यान केन्द्र	४३२
२ भगवान्‌श्री रजनीश के सम्पूर्ण हिन्दी वाङ्मय का बृहत् सूचीपत्र	४३८
3 Complete List of Original English Literature	444
४ पत्र-पत्रिकाएँ ..	४४८

आमृत्स

भगवान्श्री रजनीश ने अपने सन्यासी को मात्र तीन नियम दिये हैं।
सन्यास के पूरे इतिहास में— भगवान्श्री स्वयं कहते हैं
इतने कम नियम कभी नहीं थे।

वे नियम क्या हैं ?

एक सन्यासी को सदा गैरिक वस्त्र में रहना है।

दो उसे हमेशा भगवान्श्री की दो हुई माला धारण करनी है।

तीन नित्य नियमपूर्वक ध्यान करना है।

ये तीन अनिवार्यताएँ हैं।

महत्त्व में ये तीनों समान हैं।

लेकिन, अगर कोई इनमें महत्तर है तो वह ध्यान है।

ध्यान को महत्तम कहना ठीक होगा।

भगवान्श्री रजनीश का कहना है कि

मैं अपने सन्यासी को पहले शील के नियम-निषेध नहीं देता,

क्योंकि अज्ञानी से वे सघते तो कम हैं,

उसे और पाण्ड में उतारने के कारण वे अवश्य बन जाते हैं।

मैं सन्यासी को ध्यान देता हूँ।

मेरे सन्यास के लिए, मेरी धर्म-साधना के लिए, ध्यान केन्द्रीय है।

और अगर कोई निष्ठापूर्वक ध्यान का प्रयोग करे,

तो शेष चीजें उसमें आप ही जुड़ जाती हैं।

ध्यान बीज है, ज्ञान और शील उसके फल-फूल हैं।

उल्लेख्य है कि श्री रजनीश आश्रम, पूना में—
 भगवान्‌श्री के सान्निध्य में,
 प्रति माह जो दस-दिवसीय समाधि-शिविर लगा करता है,
 उसके दैनिक कार्यक्रम में पूरे पाँच घण्टे केवल ध्यान को वक्फ है।
 प्रतिदिन, सुबह से रात तक,
 शिविरार्थियों को घण्टे-घण्टेभर के पाँच ध्यान करने होते हैं।
 और उसी ढंग के जो अनेक शिविर उनके सन्यासियों द्वारा
 आयोजित किये जाते हैं,
 उनमें भी शीर्ष-स्थान ध्यान को ही मिलता है।

ध्यान क्या है ?

इस प्रसंग में भगवान्‌श्री रजनीश का एक प्रसिद्ध वचन है •

“क्या तुम ध्यान करना चाहते हो ?

तो ध्यान रखना ।

ध्यान में न तो तुम्हारे सामने कुछ हो

और न तुम्हारे पीछे ही कुछ हो ।

अतीत को मिट जाने दो और भविष्य को भी ।

स्मृति और कल्पना दोनों को शून्य हो जाने दो ।

फिर न तो समय होगा और न आकाश ही होगा ।

और जिस क्षण कुछ भी नहीं होता है,

तभी जानना कि तुम ध्यान में हो ।

महामृत्यु का यह क्षण ही नित्य-जीवन का क्षण भी है ।”

लेकिन, अपने को अतीत और भविष्य से,
 स्मृति और कल्पना से शून्य कैसे करना है ?
 समय और आकाश का लीन होना तो ध्यान की चरम अवस्था है ।
 वही तो निर्विचार और मौन है, समाधि और निर्वाण है ।
 ध्यान का आरम्भ तो वह हो सकता है जो भगवान्‌श्री द्वारा बतायी
 गयी अनेक ध्यान-विधियों का पहला या दूसरा चरण कहा जाता है ।
 मिसाल के लिए 'सक्रिय ध्यान' में तीव्रतम साँस लेना,
 हाथ-पाँव उछालकर, चीख-चिल्लाकर शरीर
 और मन को अभिव्यक्त करना आरम्भ हो सकता है ।
 जहाँ हम है, वहीं से तो हमें आरम्भ करना है ।

ध्यान, चेतना की अन्तर्यात्रा है ।
 जिसमें चेतना, बोधपूर्वक, बाहर से भीतर की ओर,
 परिधि से केन्द्र की ओर,
 पर से स्वयं की ओर,
 अथवा दृश्य से द्रष्टा की ओर प्रतिक्रमण करती है ।
 दूसरे शब्दों में, अस्तित्व का जो एक ही जीवन्त क्षण है,
 जो अभी और यहीं है,
 और जिसमें समस्त जीवन समाया है,
 उसमें सम्बद्ध और संपृक्त होना, उसमें ही जीना ध्यान है ।

इस ध्यान को साधने से चेतना अखण्ड और अडोल,
 मुक्त और असीम अवस्था को उपलब्ध होती है ।

घोड़े शब्दों में—

ध्यान, समाधि और अन्ततः अस्मबोध का द्वार बनता है।

भगवान्श्री का यह भी कहना है कि यद्यपि मनुष्य और उसकी

आध्यात्मिक समस्या बुनियादी रूप से समान है,

तो भी समय और स्थान बहुत भेद पैदा करते हैं।

फिर प्रत्येक आदमी इतना अनूठा है, इतना अद्वितीय है कि

उसे अपना ही अनूठा मार्ग भी चुनना होता है।

इसलिए प्रत्येक युग में गुरु शिष्य को नींद से जागरण में,

मूर्च्छा से प्रज्ञा में, मृत्यु से अमृत में ले जाने के लिए

नयी-नयी विधियाँ और उपाय आविष्कृत करते हैं।

क्योंकि पुरानी विधियाँ, पुराने उपाय काम नहीं देते।

और एक ही विधि भी सबके काम नहीं आ सकती।

यही कारण है कि भगवान्श्री ने बहुत-सी नवीन विधियाँ और

उपाय खोजे हैं और वे चाहते हैं कि साधक प्रयोग और भूल की

प्रक्रिया से गुजरकर अपनी-अपनी विधि का चुनाव करें।

प्रस्तुत पुस्तक 'रजनीश ध्यान योग' में, भगवान्श्री के पूरे

साहित्य से ध्यान-विधियों तथा ध्यान-साधना-सम्बन्धी विविध

सामग्री का सचयन किया गया है।

इस भाँति इस पुस्तक से

हम साधकों की एक बड़ी जरूरत की पूर्ति हो रही है।

भरोसा है, 'रजनीश ध्यान योग' साधकों के ढेर काम आयेगी।

स्वामी आनन्द मैत्रेय

भगवान्श्री रजनीश : एक परिचय

भगवान्श्री के सम्बन्ध में कुछ भी कहना कितना कठिन है !

कठिन ही नहीं, असम्भव-सा है ।

यह बिलकुल वैसा ही है, जैसे कोई चम्मच से सागर नापने चले ।

• अथवा सूर्य को दीपक दिखाने चले ।

अपना परिचय तो वे आप ही हैं ।

उन्हे महसूस तो किया जा सकता है,

लेकिन उनके सम्बन्ध में कहा कुछ नहीं जा सकता ।

अपनी सामर्थ्य के अनुकूल उन्हे जिया तो जा सकता है,

लेकिन उनके सम्बन्ध में कुछ भी अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता ।

हाँ, उनकी विराटता की एक झलक

उनके प्रकाशित अब तक के साहित्य से अवश्य मिल सकती है ।

उनके प्रेमियो, भक्तों व साधकों को ऐसा लगता है कि वे सब एकसाथ हैं ।

कृष्ण, मुहम्मद, जीसस, लाओत्से, जर्शुन्त्र, चैतन्य, कबीर, नानक—

जो भी प्रज्ञा-पुरुष अब तक हुए हैं ।

और वे स्वयं अपने सम्बन्ध में कहते हैं

“मैं तो अब हूँ ही नहीं ।

“जब मे मैं नहीं हो गया हूँ, तब से ‘वही’ मेरे भीतर प्रकाशित हो रहा है ।”

जब वे नानक पर बोलते हैं,

तो ऐसा लगता है जैसे नानक ही वापिस लौटकर बोल रहे हैं ।

और जब वे कृष्ण पर बोलते हैं, तो ऐसा नहीं लगता कि वे कृष्ण नहीं हैं ।

वे सबको एकसाथ अभिव्यक्त करते हैं ।

जब भी वे किसी प्रज्ञा-पुरुष पर बोलते हैं,

तो वही प्रज्ञा-पुरुष उनमें उतर आता है ।

इस भाँति कभी वे लाओत्से की झलक देते हैं तो कभी जीसस की ।

कभी वे कृष्ण बन जाते हैं तो कभी महावीर ।

भगवान्श्री रजनीश . एक परिचय

शायद यह इसीलिए संभव हो पाता है, चूँकि अब वे नहीं हैं।
 उनका मिहासन बिलकुल खाली है,
 इसलिए कोई भी प्रज्ञा-गुरु उस पर विराजमान हो जाता है।
 संभवतः, आनेवाले समय में, सम्पूर्ण पृथ्वी पर,
 वे सबके श्रेष्ठ हो जाएँ तो कोई आश्चर्य न होगा।
 क्योंकि वे सब एकमात्र जो हैं।
 सभी को उन्होंने गटक लिया है, आत्मसात् कर लिया है।

अब आपको भगवत् की राजधानी दिल्ली में ही
 विश्वभर के लोग देखने को नहीं मिलेंगे,
 बल्कि पूना के 'श्री रजनीश आश्रम' में भी
 यह दृश्य देखने को मिल सकता है।
 सारी दुनिया के लोग—क्या ईसाई, क्या यहूदी, क्या पारसी—
 मुसलमान, हिन्दु, जैन, सिख, बौद्ध—
 सभी जातियों के, सभी धर्मों के, सभी वर्गों के।
 और ये आपको दिखाई पड़ेंगे एक ही रंग के कपड़े पहने हुए—
 गेरुए रंग के कपड़ों में।

सचमुच जो काम आज तक दुनिया के बड़े-बड़े नेता,
 समाज-सुधारक और धर्मगुरु भी नहीं कर पाय—
 उसे अकेले रजनीश ने—

भगवान् श्री रजनीश ने चुनचाप कर दिया है।
 पूना के 'श्री रजनीश आश्रम' में एकत्र
 विश्वभर की सभी जातियों, धर्मों, और और वर्गों के लोगों को
 एक ही रंग के वस्त्रों में देवकर ऐसा लगता है
 सभी मानवों की आकाशाई समान है, सभी मानवों की प्यास एक है,
 सभी मानवों की खोज एक है

मत्स्य की खोज—पशु के आत्यन्तिक सत्य की खोज, प्रभु की खोज।
 जो उन्हें न-जाने विश्व के किस-किस कोने से, कैसे-कैसे,
 पूना में भगवान् श्री के चरणों में पहुँचा देती है।
 अहा! पृथ्वी पर पहली बार एक ऐसा भगवान् आया है,

जो सभी को समान-रूप-से स्वीकार है ।
 और यदि आपको मेरी बात का यकीन न होता हा,
 तो आप स्वयं आकर अपनी आँखों से पूना के श्री रजनीश आश्रम में यह देख लें ।

क्षमा करें, मैं कहाँ से कहाँ पहुँच गया ।
 हाँ, मैं यह कह रहा था कि उनके सम्बन्ध में कुछ नतीजा कहा जा सकता ।
 लेकिन, जिन-बाणी का एक सूत्र उन पर ब्रिलकुल ही ठीक उतरता है
 जो इस प्रकार है
 सिंह के समान पराक्रमी,
 हाथी के समान स्वाभिमानी,
 वृषभ के समान भद्र,
 मृग के समान सरल,
 पशु के समान निरीह,
 वायु के समान निस्मग,
 सूर्य के समान तेजस्वी,
 सागर के समान गम्भीर,
 मेरु के समान निश्चल,
 चन्द्रमा के समान शीतल,
 मणि के समान कान्तिमान,
 पृथ्वी के समान सहिष्णु,
 सर्प के समान अनियत-आश्रयी,
 तथा आकाश के समान निरबलम्ब
 . बन, ऐसे ही है अपने 'भगवान् श्री रजनीश' ।

देखी आपने मेरी हिमाकन ? न कहने भी कितना कह गया ।
 और फिर भी कुछ कह पाया हूँ, इसमें मुझे शक है ।
 वैसे, सुनते हैं—

११ दिसम्बर, १९३१ को दिन के करीब १२ बजे के आसपास,
 मध्य प्रदेश के रायसेन जिले के 'कुचवाडा' नामक एक छोटे-से गाँव में
 उनका अवतरण हुआ ।

भगवान् श्री रजनीश : एक परिचय

माता-पिता ने अपनी पहली संतान का नाम रखा—‘रजनीश चन्द्र मोहन’ ।
जन्म के बाद तीन दिन तक उन्होंने माँ का दूध नहीं लिया ।
भगवान्श्री ने साधको के सग एक चर्चा-विशेष में बताया है
कि इस जन्म के ७०० वर्ष पूर्व वे २१ दिन का एक अनुष्ठान कर रहे थे ।
जिरुके पूरे होने के तीन दिन पूर्व ही किसी ने वरुणावश उनकी हत्या कर दी थी ।
और यदि वह अनुष्ठान पूरा हो जाता तो वे यह जन्म नहीं ले सकते थे ।
एक बार, भगवान्श्री की माता जी ने एक साधक मित्र को
एक रहस्य की बात बतायी थी कि भगवान् हँसते हुए जन्मे हैं ।
बैसे इसके पहले भगवान्श्री कृष्ण
तथा जरग्रुख के हँसते हुए जन्मने की बात भी सुनने में आती है ।

भगवान् बालपन से ही बड़े होनहार तथा नटखट रहे हैं ।
करीब २१ वर्ष की छोटी उम्र में, २१ मार्च, सन् १९५३ को
जबलपुर के ‘भँवरताल’ नाम के उद्यान में स्थित
‘मौलश्री’ नाम के वृक्ष के नीचे,
रात्रि के २ बजे वे बोधि को उपलब्ध हुए ।
. अर्थात्, ‘रजनीश चन्द्र मोहन’ से ‘भगवान्श्री रजनीश’ हो गये ।
सन् १९५७ में उन्होंने सागर विश्वविद्यालय से दर्शन-शास्त्र में
एम० ए० की उपाधि प्रथम श्रेणी में प्रथम आकर प्राप्त की ।
पश्चात् रायपुर के एक तथा जबलपुर के दो महाविद्यालयों में आठ वर्ष तक
आचार्य (प्रोफेसर) के पद पर शिक्षण कार्य करते रहे ।
सन् १९६६ में, अपना पूरा समय साधना के विस्तार तथा धर्म के
पुनरुत्थान में लगाने के लिए उन्होंने नौकरी छोड़ दी ।
सन् १९७० तक भारत के कोने-कोने में घूम-घूमकर
प्रवचन देने तथा शिविर लेने का उनका कार्य चलता रहा ।
सन् १९७० में भगवान् बम्बई के वुडलैण्ड निवास में आ गये और चार बरस
तक वही रहकर उन्होंने अपने धर्म-चक्र-प्रवर्तन को गहरा किया ।
२१ मार्च १९७४ को पूना के वर्तमान आश्रम का शुभारम्भ हुआ,
जहाँ अब प्रतिदिन ५१८ से ९-३० तक उनके प्रवचनों की गंगा बहती है
और हर मास की ११ से २० तारीक में १० दिन का समाधि-शिविर चलता है ।

१

ध्यानः एक वैज्ञानिक दृष्टि

१. ध्यान : एक वैज्ञानिक दृष्टि

ध्यान के विज्ञान पर भगवान् श्री राजनारायण का १ अमूल्य प्रवचन तथा
७ बिना-निर्देशक पत्र

ध्यान एक वैज्ञानिक दृष्टि ...	२३
१ ध्यान है भीतर झाँकना ...	३४
२ ध्यान है अमृत— ध्यान है जीवन ...	३५
३ ध्यान की अनुपस्थिति है मन ...	३६
४ मन का विमर्जन— साक्षी-भाव से ...	३७
५ सत्योपलब्धि के मार्ग अनन्त है ...	३८
६ सब मार्ग ध्यान के ही विविध रूप हैं ...	३९
७. ध्यान आया कि मन गया ...	४०

मेरे प्रिय आत्मन् !

सुना है मैंने, कोई नाव उलट गयी थी ।
एक व्यक्ति उस नाव में बच गया और एक निर्जन द्वीप पर जा लम्हा ।
दिन, दो दिन, चार दिन, सप्ताह, दो सप्ताह उसने प्रतीक्षा की,
कि जिस बड़ी दुनिया का वह निवासी था, वहाँ से कोई उसे बचाने आ जायेगा ।
फिर महीने भी बीत गये और वर्ष भी बीतने लगा ।
फिर किमी को आते न देखकर वह धीरे-धीरे प्रतीक्षा करना भी भूल गया ।
पाँच वर्षों के बाद कोई जहाज वहाँ से गुजरा,
उम एकान्त निर्जन द्वीप पर उम आदमी को निकालने के लिए
जहाज ने लोगो को उतारा,
और जब उन लोगो ने उम खो गये आदमी को वापिस चलने को कहा,
तो वह विचार में पड़ गया ।

उन लोगो ने कहा, 'क्या विचार कर रहे है, चलना है या नहीं ?'
तो उम आदमी ने कहा,
“अगर तुम्हारे साथ जहाज पर कुछ अखबार हो
जो तुम्हारी दुनिया की खबर लाये हो,
तो मैं पिछले दिनों के कुछ अखबार देख लेना चाहता हूँ ।”
अखबार देखकर उमने कहा, “तुम अपनी दुनिया सम्हालो और अखबार भी,
और मैं जाने से इनकार करता हूँ ।”

बहुत हैरान हुए वे लोग ।
उनकी हैरानी स्वाभाविक थी ।
पर वह आदमी कहने लगा,
“इन पाँच वर्षों में मैंने जिस शान्ति, जिस मोन

ध्यातः एक वैज्ञानिक दृष्टि

और जिस आनन्द को अनुभव किया है,
 वह मैंने पूरे जीवन के पचास वर्षों में भी
 तुम्हारी उस बड़ी दुनिया में कभी अनुभव नहीं किया था।
 और सीभाग्य, और परमात्मा की अनुकम्पा,
 कि उस दिन तूफान में नाव उलट गयी और मैं इस द्वीप पर आ लगा।
 यदि मैं कभी इस द्वीप पर न लगा होता, तो शायद मुझे पता भी न चलता
 कि मैं किस बड़े पागलखाने में पचास वर्षों से जी रहा था।”

हम उस बड़े पागलखाने के हिस्से हैं,
 उसमें ही पैदा होते हैं, उसमें ही बड़े होते हैं, उसमें ही जीते हैं—
 और इसलिए कभी पता भी नहीं चल पाता कि जीवन में जो भी पाने योग्य है,
 वह सभी हमारे हाथ से चूक गया है।
 और जिसे हम सुख कहते हैं, और जिसे हम शान्ति कहते हैं,
 उसका न तो सुख से कोई सम्बन्ध है और न शान्ति से कोई सम्बन्ध है।
 और जिसे हम जीवन कहते हैं,
 शायद वह मौत से किसी भी हालत में बेहतर नहीं है।

लेकिन परिचय कठिन है।
 चारों ओर एक शोरगुल की दुनिया है।
 चारों ओर शब्दों का, शोरगुल का उपद्रवग्रस्त वातावरण है।
 उस सारे वातावरण में हम वे रास्ते ही भूल जाते हैं
 जो भीतर मौन और शान्ति में ले जा सकते हैं।

इस देश में—और इस देश के बाहर भी—
 कुछ लोगों ने अपने भीतर भी एकान्त द्वीप की खोज कर ली है।
 न तो यह सम्भव है कि सभी की नावें डूब जायें,
 न यह सम्भव है कि इतने तूफान उठें,
 और न यह सम्भव है कि इतने निर्जन द्वीप मिल जायें,
 जहाँ सारे लोग शान्ति और मौन को अनुभव कर सकें।
 लेकिन, फिर भी यह सम्भव है
 कि प्रत्येक व्यक्ति अपने भीतर ही उस निर्जन द्वीप को खोज ले।

ध्यान अपने ही भीतर उस निर्जन द्वीप की खोज का मार्ग है।
 यह भी समझ-लेने-जैसा है कि दुनिया के सारे घर्मों में बहुत विवाद हैं—
 सिर्फ एक बात के सम्बन्ध में विवाद नहीं है—और वह बात ध्यान है।
 मुसलमान कुछ और सोचते,
 हिन्दू कुछ और, ईसाई कुछ और, पारसी कुछ और,
 जैन, बौद्ध कुछ और।
 उनके सिद्धान्त सबके बहुत भिन्न-भिन्न हैं।
 लेकिन एक बात के सम्बन्ध में इस पृथ्वी पर कोई भी भेद नहीं है,
 और वह यह कि जीवन के आनन्द का मार्ग ध्यान से होकर जाता है।
 और परमात्मा तक अगर कोई भी कभी पहुँचा है,
 तो ध्यान की सीढ़ी के अतिरिक्त और किसी सीढ़ी से नहीं।
 वह चाहे जीसस, और फिर चाहे बुद्ध, और चाहे मुहम्मद,
 और चाहे महाश्वीर—कोई भी,
 जिम्ने जीवन की परम धन्यता को अनुभव किया है,
 उसने अपने ही भीतर गहरे में डूब के उस निर्जन द्वीप की खोज कर ली।

इस ध्यान के विज्ञान के सम्बन्ध में दो-तीन बातें आपसे कहना चाहूँगा।
 पहली बात तो यह कि साधारणतः जब हम बोलते हैं,
 तभी हमें पता चलता है कि हमारे भीतर कौन-से विचार चलते थे।
 ध्यान का विज्ञान इस स्थिति को अत्यन्त ऊपरी अवस्था मानता है।
 अगर एक आदमी न बोले,
 तो हम पहचान भी न पायें कि वह कौन है, क्या है।

शब्द हमारे बाहर प्रकट होता है, नभी हमें पता चलता है—
 'हमारे भीतर क्या था'।

ध्यान का विज्ञान कहता है,
 यह अवस्था, सबसे ऊपरी अवस्था है चित्त की, सरफेस है, ऊपर की पर्त है।
 हम नहीं बोले होते हैं तब भी पहले उसके विचार भीतर चलता है,
 अन्यथा हम बोलेंगे कैसे ?
 अगर मैं कहता हूँ 'ओम्',

ध्यान . एक वैज्ञानिक दृष्टि

तो इसके पहले कि मैंने कहा—मेरे भीतर, ओठों ओठों के पार,
मेरे हृदय के किसी कोने में 'ओम्' का निर्माण हो जाता है।
ध्यान कहता है, यह दूसरी पतं है, व्यक्तित्व की गहराई की।

साधारणत आदमी ऊपर की पतं पर ही जीता है,
उसे दूसरी पतं का भी पता नहीं होता।
उसके बोलने की दुनिया के नीचे भी एक सोचने का जगत् है,
उसका भी उसे कुछ पता नहीं होता।
काग, हमे हमारे सोचने के जगत् का पता चल जाये,
तो हम बहुत हैरान हो जायें।
जितना हम सोचने हैं, उसका बहुत थोड़ा-सा हिस्सा बाणी में प्रकट होता है।
ठीक ऐसे ही, जैसे एक बर्फ के टुकड़े को हम पानी में डाल दें,
तो एक हिस्सा ऊपर हो और नौ हिस्सा नीचे डूब जाये।
हमारा भी नौ हिस्सा जीवन का, विचार का तल नीचे डूबा रहता है,
एक हिस्सा ऊपर दिखाई पड़ता है।

इसलिए अक्सर ऐसा हो जाता है कि आप क्रोध कर चुकते हैं,
तब आप कहते हैं कि यह कैसे सम्भव हुआ कि मैंने क्रोध किया।
एक आदमी हत्या कर देता है, फिर पछताता है
कि यह कैसे सम्भव हुआ कि मैंने हत्या की।
“इनस्पाइट ऑफ मी” वह कहता है, “मेरे बावजूद यह हो गया,
मैंने तो कभी ऐसा करना ही नहीं चाहा था।”
उसे पता नहीं कि हत्या आकस्मिक नहीं है, पहले भीतर निर्मित होनी है।
लेकिन वह तल गहरा है,
और उस तल से हमारा कोई सम्बन्ध नहीं रह गया।

ध्यान कहता है,
पहले तल का नाम “बैखरी” है, दूसरे तल का नाम “मध्यमा” है।
और उसके नीचे भी एक तल है, जिसे ध्यान का विज्ञान “पश्यन्ति” कहता है।
इसके पहले कि भीतर, ओठों के पार, हृदय के कोने में शब्द निर्मित हो,

उससे भी पहले, शब्द का निर्माण होता है ।
 लेकिन उस तीसरे तल का तो हमें साधारणतः कोई भी पता नहीं होता,
 उससे हमारा कोई सम्बन्ध नहीं होता ।
 दूसरे तक हम कभी-कभी झाँक पाते हैं, तीसरे तक हम कभी नहीं झाँक पाते ।
 ध्यान का विज्ञान कहता है कि पहला तल 'बोलने' का है,
 दूसरा तल 'सोचने' का है, तीसरा तल 'दर्शन' का है ।
 पश्यन्ति का अर्थ है 'देखना', जहाँ शब्द देखे जाते हैं ।
 मुहम्मद कहते हैं मैंने कुरान देखी—सुनी नहीं ।
 वेद के ऋषि कहते हैं हमने ज्ञान देखा—सुना नहीं ।
 मूसा कहते हैं मेरे सामने टेन-कमान्डमेन्ट्स प्रकट हुए,
 दिखाई पड़े—मैंने सुने नहीं ।
 यह तीसरे तल की बात है,
 जहाँ विचार दिखाई पड़ते हैं—सुनाई नहीं पड़ते है ।

तीसरा तल भी ध्यान के हिमाब से मन का आखिरी तल नहीं है ।
 चौथा एक तल है, जिसे ध्यान का विज्ञान "परा" कहता है ।
 वहाँ विचार दिखाई भी नहीं पड़ते, सुनाई भी नहीं पड़ते ।
 और जब कोई व्यक्ति देखने और सुनने से नीचे उतर जाता है,
 तब उसे चौथे तल का पता चलना है ।
 और उस चौथे तल के पार जो जगत् है, वह ध्यान का जगत् है ।

ये चार हमारी पतें हैं ।
 इन चार दीवालों के भीतर हमारी आत्मा है ।
 हम बाहर के परकोटे की दीवाल के बाहर ही जीते हैं ।
 पूरे जीवन शब्दों की पर्त के साथ जीने हैं—और स्मरण नहीं आता
 कि खजाने बाहर नहीं हैं, बाहर सिर्फ रास्तों की धूल है ।
 आनन्द बाहर नहीं है, बाहर आनन्द की धुन भी सुनाई पड़ जाये तो बहुत ।
 जीवन का सब-कुछ भीतर है—जबो मे—गहरे, अन्धेरे मे दबा हुआ ।
 ध्यान वहाँ तक पहुँचने का मार्ग है ।

पृथ्वी पर बहुत-से रास्तों से

ध्यान : एक वैज्ञानिक दृष्टि

उस पाँचवी स्थिति में पहुँचने की कोशिश की जाती रही है ।
 और जो व्यक्ति इन चार स्थितियों को पार करके
 पाँचवी गहराई में नहीं डूब पाता,
 उस व्यक्ति को जीवन तो मिला,
 लेकिन जीवन को जानने की उसने कोई कोशिश नहीं की,
 उस व्यक्ति को खजाने तो मिले, लेकिन खजानों से वह अपरिचित रहा
 और रास्तों पर भीख माँगने में उसने समय बिताया ।
 उस व्यक्ति के पास बीणा तो थी—जिससे सगीत पैदा हो सकता था,
 लेकिन उसने उसे कभी छुआ नहीं,
 उसकी अंगुलियों का कभी कोई स्पर्श उसकी बीणा तक नहीं पहुँचा ।

हम जिसे सुख कहते हैं, धर्म उसे सुख नहीं कहता ।
 है भी नहीं, हम भली-भाँति जानते हैं ।
 हमारा सुख करीब-करीब ऐसा है,
 मुझे एक छोटी-सी कहानी याद आती है

एक आदमी अपने मित्रों के पास बैठा है—बहुत देवैन, बहुत परेशान ।
 और ऐसा माचूम पड़ता है उसके भीतर कोई बहुत कष्ट है,
 किसी पीड़ा को वह दबाए हुए है ।
 अन्ततः एक मित्र उससे पूछता है
 “इतने परेशान हैं, बात क्या है ? मिर में दर्द है ? पेट में दर्द है ?”

उस आदमी ने कहा “नहीं, न मिर में दर्द है, न पेट में दर्द है,
 मेरे जूते बहुत काट रहे हैं, बहुत तंग हैं जूते ।”
 उसके मित्र ने कहा “तो जूतों को निकाल दें ।
 और अगर इतने तंग जूते हैं कि इतना परेशान कर रहे हैं,
 तो थोड़े ठीक जूते खरीद लें ।”

उस आदमी ने कहा
 “नहीं, यह न हो सकेगा, मैं वैसे ही बहुत मुसीबत में हूँ ।
 पत्नी मेरी बीमार है,

लडकी ने, नहीं चाहता था जिस व्यक्ति को, उससे शादी कर ली,
लडका शराबी है, जुआरी है, और मेरी हालत दीवाले के करीब है।

नहीं, मैं वैसे ही बहुत दुःख में हूँ।”

उन मित्रों ने कहा

“आप पागल है? वैसे ही बहुत दुःख में है तो इस जूते को तो बदल ही ले।”

उस आदमी ने कहा “इस जूते के साथ ही मेरा एकमात्र सुख रह गया है।”

तब तो वे बहुत चकित हुए, उन्होंने कहा “यह सुख किस प्रकार का है?”

उस आदमी ने कहा

“मैं इनकी मुसीबतों में हूँ, दिनभर यह जूता मुझे काटता है,

शायद जब मैं इस जूते को उतारता हूँ, तो मुझे बड़ी राहत मिलती है।

एक ही सुख मेरे पास बचा है,

वह यह कि साँझ जब मैं इस जूते को घर जा के उतारता हूँ,

तो बड़ी रिलीफ, बड़ी राहत मिलती है।

बम, एक ही सुख मेरे पास है और तो दुःख-ही-दुःख है।

इस जूते को मैं नहीं बदल सकता हूँ।”

जिस हम सुख कहते हैं, वह तँग जूते से ज्यादा सुख नहीं है,

रिलीफ से ज्यादा सुख नहीं है।

जिसे हम सुख कहते हैं, वह थोड़ी-सी देर के लिए किसी तनाव से मुक्ति है।

नकारात्मक है, निगेटिव है।

एक आदमी थोड़ी देर के लिए शराब पी लेता है और सोचता है सुख में है।

एक आदमी थोड़ी देर के लिए सेक्स में उतर जाता है

और सोचता है सुख में है।

एक आदमी थोड़ी देर के लिए सगीत सुन लेता है

और सोचता है कि सुख में है।

एक आदमी बैठ के गपवाप कर लेता है,

हँसी-मजाक कर लेता है, हँस लेता है, और सोचता है कि सुख में है।

ये सारे सुख तग जूते को साँझ उतारने से भिन्न नहीं हैं,

इनका सुख से कोई सम्बन्ध नहीं है।

ध्यान एक बैज्ञानिक दृष्टि

सुख एक पॉजिटिव, एक विधायक स्थिति है—नकारात्मक नहीं ।
 सुख छीक-जैसी चीज नहीं है—
 कि आपको छीक आ जाती है और पीछे थोड़ी राहत मिलती है ।
 क्योंकि छीक परेशान कर रही थी ।
 वह एक नकारात्मक चीज नहीं है कि एक बोझ मन से उतर जाता है
 और पीछे अच्छा लगता है ।

सुख एक विधायक अनुभव है ।
 लेकिन बिना ध्यान के वैसा विधायक सुख किसी को अनुभव नहीं होता ।
 और जैसे-जैसे आदमी सभ्य और शिक्षित हुआ है,
 वैसे-वैसे ध्यान से दूर हुआ है ।
 सारी शिक्षा, सारी सभ्यता—आदमी को,
 दूसरो से कैसे सम्बन्धित हो, यह तो सिखा देती है,
 लेकिन अपने से कैसे सम्बन्धित हो, यह नहीं सिखाती ।
 समाज को कोई प्रयोजन भी नहीं है कि आप अपने से सम्बन्धित हो,
 समाज चाहता है आप दूसरो से सम्बन्धित हो—
 ठीक से, कुशलता से—बात पूरी हो जाती,
 आप कुशलता से काम करे, बात पूरी हो जाती ।

समाज आपको एक फक्शन से ज्यादा नहीं मानता ।
 अच्छे दूकानदार हो, अच्छे नौकर हो, अच्छे पति हो, अच्छी माँ हो,
 अच्छी पत्नी हो—बात समाप्त हो गयी,
 आपसे समाज को कोई लेना-देना नहीं है ।
 इसलिए समाज की सारी शिक्षा उपयोगिता है, यूटिलिटी है ।
 समाज सारी शिक्षा ऐसी देता है, जिससे कुछ पैदा होता हो ।
 आनन्द से कुछ भी पैदा होता नहीं दिखाई पड़ता ।
 आनन्द कोई कमीडिटी नहीं है जो बाजार में बिक सके ।
 आनन्द कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे रुपये में भजाया जा सके ।
 आनन्द कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसे बैंक-बैलेन्स में जमा किया जा सके ।
 आनन्द कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसकी कोई बाजार में कोई कीमत हो सके ।

इसलिए समाज को आनन्द से कोई प्रयोजन नहीं है।

और कठिनाई यही है।

कि आनन्दभर एक ऐसी चीज है, जो व्यक्ति के लिए मूल्यवान है,

बाकी कुछ भी मूल्यवान नहीं है।

लेकिन जैसे-जैसे आदमी सभ्य होता जाता है—यूटिलिटेरियन होता है :

“सब चीजों की उपयोगिता होनी चाहिए।”

मेरे पास लोग आते हैं, वे कहते हैं, ‘ध्यान से क्या मिलेगा?’

शायद वे सोचते होंगे—‘रुपये मिले, मकान मिले, कोई पद मिले।’

ध्यान से न पद मिलेगा, न रुपये मिलेंगे, न मकान मिलेगा,

ध्यान की कोई उपयोगिता नहीं है।

लेकिन जो आदमी सिर्फ उपयोगी चीजों की तलाश में घूम रहा है,

वह आदमी सिर्फ मौत की तलाश में घूम रहा है।

जीवन की भी कोई उपयोगिता नहीं है।

जीवन में जो भी महत्त्वपूर्ण है, वह परपञ्चलेस है।

जीवन में जो भी महत्त्वपूर्ण है, उसकी बाज़ार में कोई कीमत नहीं है।

प्रेम की कोई कीमत है बाज़ार में? कोई कीमत नहीं है।

आनन्द की कोई कीमत है? कोई कीमत नहीं है।

प्रार्थना की कोई कीमत है? कोई कीमत नहीं है।

ध्यान की, परमात्मा की? इनकी कोई भी कीमत नहीं है।

लेकिन जिस ज़िन्दगी में अनुपयोगी, नॉन-यूटिलिटेरियन मार्ग नहीं होता,

उस ज़िन्दगी में सितारों की चमक भी खो जाती है,

उस ज़िन्दगी में फूलों की सुगन्ध भी खो जाती है,

उस ज़िन्दगी में पक्षियों के गीत भी खो जाते हैं,

उस ज़िन्दगी में नदियों की दौड़ती हुई गति भी खो जाती है,

उस ज़िन्दगी में कुछ भी नहीं बचता, सिर्फ बाज़ार बचता है।

उस ज़िन्दगी में काम के सिवाय कुछ भी नहीं बचता।

उस ज़िन्दगी में तनाव और परेशानी

और चिन्ताओं के सिवाय कुछ भी नहीं बचता।

ध्यान : एक वैज्ञानिक दृष्टि

और जिन्दगी चिन्ताओं का एक जोड़ नहीं है।
लेकिन हमारी जिन्दगी चिन्ताओं का एक जोड़ है।

ध्यान हमारी जिन्दगी में उस डायमेशन, उस आयाम की खोज है,
जहाँ हम बिना प्रयोजन के—
सिर्फ होने-मात्र में, जस्ट टू बी—होने-मात्र से आनन्दित होते हैं।
और जब भी हमारे जीवन में कहीं से भी सुख की कोई किरण उतरती है,
तो वे वे ही क्षण होते हैं, जब हम खाली, बिना काम के—
समुद्र के तट पर, या किसी पर्वत की ओट में,
या रात आकाश के तारों के नीचे,
या सुबह उगते सूरज के साथ,
या आकाश में उड़ते हुए पक्षियों के पीछे,
या खिले हुए फूलों के पास—
कभी जब हम बिना काम—बिल्कुल बेकाम, बिल्कुल व्यर्थ,
बाजार में जिसकी कोई कीमत न होगी—ऐसे किसी क्षण में होते हैं,
तभी हमारे जीवन में सुख की थोड़ी-सी ध्वनि उतरती है।
लेकिन यह आकस्मिक, एक्सिडेंटल होनी है।
ध्यान, व्यवस्थित रूप से इस किरण की खोज है।

कभी होती है यह ट्यूनिंग।
कभी विश्व के और हमारे बीच संगीत का सुर बँध जाता है, कभी।
ठीक वैसे ही, जैसे कोई बच्चा मितार को छेड़ दे
और कोई राग पैदा हो जाये—आकस्मिक।
ध्यान, व्यवस्थित रूप से, जीवन में उस द्वार को बड़ा करने का नाम है,
जहाँ से आनन्द की किरण उतरनी शुरू होती है।
जहाँ से हम पदार्थ से छूटते हैं और परमात्मा से जुड़ते हैं।

मेरे देखे ध्यान से ज्यादा बिना कीमत की कोई चीज नहीं है।
और ध्यान से ज्यादा बहुमूल्य भी कोई चीज नहीं है।
और आश्चर्य की बात यह है कि यह जो ध्यान, प्रार्थना—

या हम और कोई नाम दें ।
 यह इतनी कठिन बात नहीं है, जितना लोग सोचते हैं ।
 कठिनाई अपरिचय की है ।
 कठिनाई न-जानने के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है ।
 जैसे हमारे घर के किनारे पग ही कोई फूल खिला हो,
 और हमने खिड़की न खोली हो,
 जैसे बाहर मृगज खड़ा हो और हमारे द्वार बन्द हो,
 जैसे खजाना मामने पड़ा हो और हम आँख बन्द किये बैठे हो—
 ऐसी कठिनाई है ।
 अपने ही हाथ से अपरिचय के कारण कुछ हम खोये हुए बैठे हैं
 जो हमारा किसी भी क्षण हो सकता है ।

ध्यान प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता है ।
 क्षमता ही नहीं, प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार भी ।
 परमात्मा जिस दिन व्यक्ति को पैदा करता है, ध्यान के साथ ही पैदा करता है ।
 ध्यान हमारा स्वभाव है ।
 उसे हम जन्म के साथ लेकर पैदा होते हैं ।
 इसीलिए ध्यान से परिचित होना कठिन नहीं है ।
 प्रत्येक व्यक्ति ध्यान में प्रविष्ट हो सकता है ।

ध्यान है भीतर झाँकना

बीज को स्वयं को सम्भावनाओं का कोई भी पता नहीं होता है :

ऐसा ही मनुष्य भी है ।

उसे भी पता नहीं है कि वह क्या है—क्या हो सकता ।

लेकिन, बीज शायद स्वयं के भीतर झाँक भी नहीं सकता है ।

पर मनुष्य तो झाँक सकता है ।

यह झाँकना ही ध्यान है ।

स्वयं के पूर्ण सत्य को अभी और यही (Here and Now)

जानना ही ध्यान है ।

ध्यान में उतरें—गहरे और गहरे ।

गहराई के दर्पण में सम्भावनाओं का पूर्ण प्रतिफलन उपलब्ध हो जाता है ।

और जो हो सकता है, वह होना शुरू हो जाता है ।

जो सम्भव है, उसकी प्रतीति ही उसे वास्तविक बनाने लगती है ।

बीज जैसे ही सम्भावनाओं के स्वप्नों से आन्दोलित होता है,

वैसे ही अकुरित होने लगता है ।

शक्ति, समय और सकल्य सभी ध्यान को समर्पित कर दें ।

क्योंकि ध्यान ही वह द्वारहीन द्वार है

जो कि स्वयं को ही स्वयं से परिचित कराता है ।

ध्यान है अमृत — ध्यान है जीवन

विवेक ही अन्ततः श्रद्धा के द्वार खोलता है ।

विवेकहीन श्रद्धा श्रद्धा नहीं, मात्र आत्म-प्रवचना है ।

५ ध्यान से विवेक जगेगा ।

वैसे ही जैसे सूर्य के आगमन से भोर में जगत् जाग उठता है ।

ध्यान पर श्रम करें ।

क्योंकि, अन्ततः शेष सब श्रम समय के मरुस्थल में कहाँ खो जाता है,
पता ही नहीं पड़ता है ।

हाथ में बचती है केवल ध्यान की सम्पदा ।

और मृत्यु भी उसे नहीं छीन पाती है ।

क्योंकि मृत्यु का वश काल (Time) के बाहर नहीं है ।

इसलिए तो मृत्यु को काल कहते हैं ।

ध्यान ले जाता है कालातीत में ।

समय और स्थान (Space) के बाहर ।

अर्थात् अमृत में ।

काल (Time) है विष ।

क्योंकि, काल है जन्म, काल है मृत्यु ।

ध्यान है अमृत ।

क्योंकि, ध्यान है जीवन ।

ध्यान पर श्रम जीवन पर ही श्रम है ।

ध्यान की खोज जीवन की ही खोज है ।

‘ ध्यान की अनुपस्थिति है मन

ध्यान के लिए श्रम करो ।

मन की सब समस्याएँ तिरोहित हो जायेंगी ।

अमल में तो मन ही समस्या है (Mind is the Problem) ।

शेष सारी समस्याएँ तो मन की प्रतिध्वनियाँ मात्र हैं ।

एक-एक समस्या से अलग-अलग लड़ने से कुछ भी न होगा ।

प्रतिध्वनियों से संघर्ष व्यर्थ है ।

पराजय के अतिरिक्त उम्का और खोई परिणाम नहीं हैं ।

शाखाओं को मत काटो ।

क्योंकि एक शाखा के स्थान पर चार शाखाएँ पैदा हो जायेंगी ।

शाखाओं को काटने में वृक्ष और भी बढ़ता है ।

और समस्याएँ शाखाएँ हैं ।

• काटना ही है तो जड़ को काटो ।

क्योंकि जड़ के कटने में शाखाएँ अपने-आप ही विदा हो जाती हैं ।

और मन है जड़ ।

इस जड़ को काटो ध्यान से ।

मन है समस्या ।

ध्यान है समाधान । •

मन में समाधान नहीं है ।

ध्यान में समस्या नहीं है ।

क्योंकि, मन में ध्यान नहीं है ।

क्योंकि, ध्यान में मन नहीं है ।

ध्यान की अनुपस्थिति है मन ।

मन का अभाव है ध्यान ।

इसलिए कहता हूँ ध्यान के लिए श्रम करो ।

‘मन का विसर्जन—साक्षी-भाव से

मन के रहते शान्ति कहाँ ?

क्योंकि, वस्तुतः मन ही अशान्ति है ।

इसलिए गान्धि की दिशा में मात्र विचार से, अध्ययन से,

मनन से कुछ भी न होगा ।

विपरीत मन और सबल भी हो सकता है, क्योंकि वे सब मन की ही क्रियाएँ हैं ।

हाँ—थोड़ा देर को विराम जरूर मिल सकता है,

जो कि गान्धि नहीं, बस अगान्धि का विस्मरण मात्र है ।

इस विस्मरण की सादृशता में सावधान रहना ।

• शान्ति चाहिए तो मन को खोना पड़ेगा ।

मन की अनुपस्थिति ही शान्ति है ।

साक्षी-भाव (Witnessing) से यही होगा ।

विचार, कर्म—सभी क्रियाओं के साक्षी बनो ।

कर्ता न रहो ।

साक्षी बनो ।

पल-पल साक्षी होकर जियो ।

जो भी करो—साक्षी रहो ।

जैसे कि कोई और कर रहा है और मात्र गवाह हो ।

फिर धीरे-धीरे मन भोजन न पाने से निर्बल होता जाता है ।

कर्त्ता-भाव मन का भोजन है ।

अहंकार मन का ईंधन (Fuel) है ।

और जिस दिन ईंधन बिलकुल नहीं मिलता है,

उसी दिन मन ऐसे तिरोहित हो जाता है कि जैसे कभी रहा हो न हो । *

सत्योपलब्धि के मार्ग अनन्त हैं

सत्योपलब्धि के मार्ग अनन्त हैं ।

और व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर करता है कि उसके लिए क्या उपयुक्त है ।

और इसलिए जो एक के लिए सही है, वही दूसरे के लिए बिल्कुल ही गलत हो सकता है ।

इसीलिए दूसरे के साथ धैर्य की आवश्यकता है ।

और स्वयं को सबके लिए मापदण्ड मानना खतरनाक है ।

मैं अनेकान्त या स्याद्वाद में इसी सत्य की अभिव्यक्ति देखता हूँ ।

विचार-प्रधान व्यक्ति के लिए जो मार्ग है,

वह भाव-प्रधान व्यक्ति के लिए नहीं है ।

और बहिर्मुखी (Extrovert) के लिए जो द्वार है,

वह अन्तर्मुखी (Introvert) के लिए दीवार है ।

ज्ञान का यात्री अन्ततः ध्यान को नाव बनाता है ।

प्रेम का यात्री प्रार्थना को ।

ध्यान और प्रार्थना पहुँचते हैं एक ही मजिल पर ।

लेकिन उनके यात्रा-पथ नितान्त भिन्न हैं ।

६ और उचित यही है कि अपना यात्रा-पथ चुनें और दूसरे की चिन्ता न करें ।

क्योंकि, स्वयं को ही समझना जब इतना कठिन है,

तो दूसरे को समझना तो करीब-करीब असम्भव है ।

सब मार्ग ध्यान के ही विविध रूप हैं

ध्यान के अनिरिक्त और कोई मार्ग नहीं है ।

या, जो भी मार्ग है, वे सब ध्यान (Meditation) के ही रूप हैं ।

प्रार्थना भी ध्यान है ।

पूजा भी ।

उपासना भी ।

योग भी ध्यान है ।

साधु भी ।

ज्ञान भी ध्यान है ।

भक्ति भी ।

कर्म भी ध्यान है ।

सन्ध्या भी ।

“ ध्यान का अर्थ है चित्त की मौन, निर्विचार, शुद्धावस्था । ”

कैसे पाते हो इस अवस्था को, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है ।

बस पा लो, यही महत्त्वपूर्ण है ।

किस चिकित्सा-पद्धति से स्वस्थ होते हो, यह गौण है ।

बस स्वस्थ हो जाओ, यही महत्त्वपूर्ण है ।

ध्यान आया कि मन गया

ध्यानोपलब्धि समय का सवाल नहीं है ।

सकल्य (will) का है ।

सकल्य पूर्ण हो तो क्षण में भी ध्यान घटित होता है ।

और सकल्यहीन चित्त जन्मो-जन्मों तक भी भटक सकता है ।

सकल्य को प्रगाढ़ करे ।

संकल्य को केन्द्रित करे ।

संकल्य को पूर्ण करें ।

और फिर ध्यान स्वतः ही द्वार खटखटायेगा ।

और मन तब तक मत्ताता ही है जब तक ध्यान नहीं है ।

मन (Mind) ध्यान (Meditation) के अभाव का ही नाम है ।

• जैसे अधकार प्रकाश के अभाव का नाम है—ऐसे ही ।

प्रकाश आया कि अधकार गया ।

ध्यान आया कि मन गया ।

इसलिए अब ध्यान में डूबें ।

शेष सब पीछे स्वयं ही चला जाता है । .

२

ध्यान सोपान

२. ध्यान सोपान

भगवान् श्री रजनीश रचित ध्यान की २१ सत्रिय 'बाबियाँ'

ध्यान सोपान प्रवेश के पूर्व . ४३

१ रजनीश-ध्यान-योग ... ४९

२ कुण्डलिनी ध्यान ... ५३

३ मण्डल ध्यान .. ५४

४ नटराज ध्यान .. ५५

५ कीर्तन ध्यान .. ५७

६ सूफी दरवेश नृत्य . ५९

७ नाद-ब्रह्म ध्यान . ६२

८ देववाणी ध्यान ... ६५

९. प्रार्थना ध्यान .. ६७

१० सामूहिक प्रार्थना ध्यान .. ६९

११ खिलखिला के हँसना .. ७०

१२. रात्रि ध्यान ओऽऽऽ . ७१

१३ जिवरिश ७२

१४ शिवनेत्र ध्यान . ७४

१५ गौरीशंकर ध्यान ७५

१६. अग्निशिखा ध्यान . ७७

१७ त्राटक ध्यान—१ .. ७९

१८ त्राटक ध्यान—२ ... ८०

१९ त्राटक ध्यान—३ . . ८२

२० ओंकार साधना . ८६

२१. मन्त्र साधना ... ९०

ध्यान सोपान : प्रवेश के पूर्व

भगवान् श्री रजनीश रचित ध्यान की ये सक्रिय विधियाँ—
मौलिक, तीव्र परिणामकांगे, एवम् पूर्णतः वैज्ञानिक विधियाँ हैं।
ये विधियाँ वर्तमान युग के लोगों के लिए अन्यन्त उपयुक्त हैं।
ये विधियाँ आपसे किसी भी तरह के विश्वास
या श्रद्धा की अपेक्षा नहीं रखती हैं।
बस, प्रयोग करना काफी है।
प्रयोग करके देखें और परिणाम आपके समक्ष होगा।
प्रयोग करें और पायेंगे कि शारीरिक, मानसिक व आत्मिक—
तीनों तलों पर आप में रूपान्तरण शुरू हो गया है।
यह रूपान्तरण आप इतनी तीव्रता से अनुभव करेंगे
कि आप स्वयं आवश्यकतित रह जायेंगे कि क्या मैं वही व्यक्ति हूँ
जो मैं कल तक था।
सचमुच ही इतनी तीव्रता से यह परिवर्तन आप में होगा
कि आप स्वयं भी यकीन न कर पायेंगे।

यदि आपने ये प्रयोग किये हैं,
तो आप मेरे कथन की सत्यता को महसूस करते हैं,
और यदि आप नये साधक हैं, तो आप इस सच्चाई को अनुभव करेंगे।

अतः, इनमें से कोई भी एक विधि चुन लें
और उस पर प्रयोग करना शुरू करें।

कम-से-कम इक्कीस दिन तक अपनी पसन्द की विधि को
अपने तन-प्राण की पूरी समग्रता से करें, ताकि इसके सारे प्रभावों

और परिणामों को आप ठीक-से जाँच सकें, समझ सकें।
 इक्कीस दिन तक अपनी मनपसन्द विधि पर प्रयोग करने के बाद
 वह विधि या तो आपके जीवन का एक अनिवार्य अंग बन जायेगी
 या फिर वह कब छूट गई, आपको स्मरण भी नहीं रहेगा।
 अब इस विधि को एक तीन महीने सकल्पपूर्वक कर ले
 और इन तीन महीनों के अनवरत अभ्यास में आप पायेंगे
 कि जो काम तीन वर्ष की कड़ी साधना से भी नहीं हो सकता था,
 वह इन तीन मास के अल्प समय में हो गया है।
 आप हैरान रह जायेंगे कि आप क्या थे और क्या हो गये हैं। *

आइये विधि के चुनाव में आपकी सहायता करें।
 सबसे पहले “रजनीश ध्यान-योग”—याने “सक्रिय ध्यान”—
 याने “Dynamic Meditation” को ही ले।

रजनीश-ध्यान-योग भगवान् श्री रजनीश रचित एक अद्भुत,
 शक्तिशाली, तीव्र परिणामकारी, मौलिक तथा पूर्णतः वैज्ञानिक पद्धति है
 जो वर्तमान युग के अत्यन्त जटिल, अशान्त व तनावग्रस्त लोगों के लिए
 विशेष रूप से लाभकारी है, उपयुक्त है।

अवश्य ही आप पूछेंगे—ऐसी इसमें क्या विशेषता है?
 विशेषता इसमें है।

और हकीकत तो यह है
 कि इसकी विशेषता तो इसे करके ही जानी जा सकती है।
 और इसकी विशेषता तो देश-विदेश के वे सभी हजारों साधक जानते हैं
 जो नियमित इसका अभ्यास कर इससे लाभान्वित होते हैं—हो रहे हैं।
 यह कहता कदापि अनुचित न होगा कि यह ऐसी ध्यान-विधि है
 जो भगवान् श्री की इस जगत् को एक अकेली अमूल्य देन है
 कि इसके लिए मनुष्यता सदा उनके लिए कृतज्ञता ज्ञापित करती रहेगी।

* आज का मनुष्य शताब्दियों से गहरे दमन का बोझ ढोता आ रहा है।
 आज उसे सहजता से ध्यान में उतरने में अत्यन्त कठिनाई महसूस हो रही है। *

आज सभी पुरानी साधना-पद्धतियाँ जो निष्क्रिय रूप से बैठकर चित्त को शान्त, शून्य व मौन की स्थिति में लाने के लिए उपयोग में लायी जाती रही है, वे आज के मनुष्य के लिए पगु सिद्ध हो चुकी हैं। आज के मनुष्य को तो ऐसी ध्यान-विधि चाहिए जो सबसे पहले आज की तथा-कथित थोड़ी सभ्यता के कारण उसके शरीर में इकट्ठे हो गये दमित आवेगों और तनावों से उसे त्राण दिला सके, जो उसके हृदय की ग्रन्थियों को विगलित कर दे और उसके चित्त को सहज भाव से शान्त, शून्य और मौन की—निर्विचार की दिशा में ले आये। सही मायनों में तो ध्यान में डूबने का अर्थ ही यही है कि दमित वासनाओं और कुण्ठाओं तथा विक्षिप्त संस्कारों से मुक्ति मिल जाये—ताकि चित्त तनावमुक्त हो सहज, सरल और विश्रामपूर्ण दशा को उपलब्ध हो जाये। कहना न होगा कि यही इसी विधि का उद्देश्य है, लक्ष्य है।

यह विधि, सबसे पहले, हमारे शरीर व मन में इकट्ठे हो गये दमित आवेगों, तनावों व रुग्णताओं में हमें मुक्त करती है— और इस भाँति हमें स्वस्थ बना अन्ततः गहरे ध्यान की दिशा में ले बढ़ती है। यह चित्त को तनावमुक्त करती है—तनाव के द्वारा ही, तनाव को ही उसकी चरम सीमा तक ले जाकर। जब पूरा व्यक्तित्व ही तनाव में भर जाता है, तो जो आगे सभावना वचनों है, वह विश्राम की है। साधारणतः सीधे विश्राम में जाना अधिकांश लोगों का सम्भव नहीं हो पाता, पर, अगर आपका समग्र ही तनावपूर्ण हो—

• आपका पूरा अस्तित्व ही तनाव की चरम सीमा पर हो, तो अपने-आप ही विश्राम की अवस्था उपलब्ध हो जाती है। परम विश्राम—चरम तनाव का सहज परिणाम होता है। इसलिए यह पूर्ण तनाव द्वारा सहज मौन में प्रतिष्ठित होने की विधि है। अतः यह हर नये साधक के बड़े ही काम की है।

भगवान् श्री पन्द्रह वर्ष तक लगातार निष्क्रिय ध्यान का अभ्यास करवाते रहे, लेकिन केवल दो प्रतिशत लोग ही उससे ध्यान में डूब पाये,

अठानवे प्रतिशत लोगो पर निष्क्रिय ध्यान का कोई परिणाम न निकला ।
 तब सबसे पहले उन्होंने इसी विधि की रचना की और इसके सतत उपयोग से
 वे हजारों साधकों को गहरे ध्यान में डुबाने में सफल हुए,
 अस्सी प्रतिशत से भी अधिक साधक इस विधि से ध्यान में प्रवेश कर गये ।
 और तब से इसका स्थान सर्वोपरि बना हुआ है ।
 आज भी 'श्री रजनीश आश्रम, पूना' में प्रातः इसका प्रयोग होता है ।

यह कहना उचित ही होगा
 कि अकेली यही विधि सत्य के द्वार तक ले जाने में सक्षम है ।
 यदि आप इसमें डूब पाये, तो इसका कोई मुकाबला नहीं है ।
 अन्त में, इस सम्बन्ध में एक रहस्य की बात
 यह विधि पूर्ण स्वावलम्बन व स्वतन्त्रता की है ।
 इसमें आगे के गान्ते व आयाम स्वन खुलते जाते हैं—
 और साधक को मार्ग-निर्देशन की आवश्यकता नगण्य-भी रह जाती है ।

इसके बाद आता है, "कुण्डलिनी ध्यान" ।
 कुण्डलिनी ध्यान को आश्रम में Sister Meditation भी कहते हैं ।
 जहाँ आश्रम में सक्रिय ध्यान सूर्योदय के पूर्व होता है,
 तो कुण्डलिनी ध्यान सूर्यास्त के पूर्व ।
 अक्सर महिलाएँ इसे बेहद पसन्द करती हैं ।
 यह भी बहुत प्यारी विधि है ।
 यदि आप पर्याप्त बलशाली हैं तो मुबह सक्रिय ध्यान
 तथा साथ कुण्डलिनी ध्यान भी कर सकते हैं ।
 और यदि आप समझते हैं कि अब आपको सक्रिय ध्यान करना जरूरी नहीं है,
 तो आप कुण्डलिनी ध्यान करें ।

पहले इन सभी विधियों के सम्बन्ध में आपमें एक आवश्यक बात कह दूँ—
 और वह यह कि इन सभी विधियों के प्राथमिक चरण हठयोग के हैं—
 अर्थात् इन सभी विधियों में शरीर का सक्रिय उपयोग करना पड़ता है,
 ये सभी विधियाँ क्रियाओं से—करने से सम्बन्धित हैं ।
 इन्हे योग की विधियाँ कहना उचित होगा ।

इन विधियों को तीन श्रेणियों में रखा जा सकता है।

एक सक्रिय ध्यान, कुण्डलिनी ध्यान, मण्डल ध्यान, सूफी दरवेश नृत्य तथा मन्त्र-साधना—विशेष रूप से स्वतन्त्र ध्यान के रूप में किये जा सकते हैं—तथा, दो नटराज ध्यान, कीर्तन ध्यान, नाद ब्रह्म ध्यान, देववाणी ध्यान, शिवनेत्र ध्यान, गौरीशंकर ध्यान, चाटक ध्यान—एक, दो व तीन, तथा ओंकार साधना स्वतन्त्र रूप से भी किये जा सकते हैं तथा सहयोगी ध्यान की तरह भी। लेकिन, तीन प्राथना ध्यान, सामूहिक प्रार्थना ध्यान, खिलखिला के हँसना, रात्रि ध्यान—ओ३३३, जिवरिश तथा अग्निशिखा ध्यान—सहयोगी ध्यान के रूप में ही करने चाहिए।

तीसरी विधि है “मण्डल ध्यान”।

यह Advanced साधकों के अत्यन्त उपयोग की है—

क्योंकि यह Tremendous powerfull, अत्यन्त शक्तिशाली है—
तथा सीधे ही “आज्ञाचक्र”—याने तीसरी-आँख पर काम करती है।
बहुधा इसे शक्ति-सम्पन्न युवक ही पसन्द करते हैं।

“नटराज ध्यान” तथा “कीर्तन ध्यान” सभी के काम का है।

और बूढ़े से लेकर बच्चे तक तथा स्त्री से लेकर पुरुष तक,
सभी इन्हें पसन्द करते हैं।

छठा है “सूफी दरवेश नृत्य”।

यह भी बहुत शक्तिशाली विधि है—

और बड़ी तीव्रता से साधक को साक्षी-चैतन्य का बोध कराती है।

सूफी घंटों इसे किया करते हैं।

शेष सभी विधियों के सम्बन्ध में आप आगे के पृष्ठों में जानेगे।

तो, आप अपनी शक्ति, समय व सामर्थ्य के अनुकूल विधि चुनकर
उसे करना शुरू करें।

प्रारम्भ में एक स्वतन्त्र विधि भी पर्याप्त हो सकती है—

और रुचि जगने पर

एक स्वतन्त्र विधि के साथ एक सहयोगी विधि भी जोड़ी जा सकती है।

साथ ही, आप चाहे तो,
एकाग्र निष्क्रिय विधि का अभ्यास भी जारी रख सकते हैं,
लेकिन उसकी चर्चा हम “साधना सोपान” में करेंगे।

साधना प्रारम्भ करने से पहले भगवान्‌श्री के ये शब्द गाँठ बाँध लें
“साधना को जितना सहज बनाया जा सके,
वह जितनी प्रयत्न के तनाव से क्षून्य हो,
उतनी ही शीघ्रता से उसमें गति होती है।”
“अतः जब आप किसी भी ध्यान के प्रयोग में उतरें, तो गैर-गंभीर भाव से उतरें।
कुछ अपेक्षा न बनाएँ, कहीं पहुँचने या कुछ पाने का भाव न रखें—
सिर्फ जो होता है उसे होने दे, उसमें आनन्दित हो, उसका स्वाद लें।
करना—बस एक आनन्द-भाव हो, एक खेल-भाव।

और स्मरण रखें,
साधना सोच-विचार, चिन्तन-मनन या बौद्धिक विश्लेषण का विषय नहीं है,
ये सब तो साधना से बचने के उपाय हैं।
साधना, स्वयं की अज्ञात गहराइयों में छलाँग लगाने का साहस है।
साधना, स्वयं को आमूल बदल डालने का सकल्प है।
साधना, स्वयं को नये जन्म की प्रसव-पीड़ा से गुजारने की तैयारी है।
बस, इतना ही।

१. रजनीश-ध्यान-योग

(सक्रिय ध्यान)

हमारे शरीर में इकट्ठे हो गयेदमित आवेशों, तनावों एवम् रुग्णताओं का रेचन करने—अर्थात् उन्हें बाहर निकाल फेंकने के लिए भगवान्श्री रजनीश ने इस नयी ध्यान-विधि का सृजन किया है।

शरीर और मन के इस रेचन—अर्थात् शुद्धिकरण से, साधक पुन अपनी देह-ऊर्जा, प्राण-ऊर्जा, एवम् आत्म-ऊर्जा के सम्पर्क में—उनकी पूर्ण सम्भावनाओं के सम्पर्क में आ जाता है—और इस तरह साधक आध्यात्मिक जागरण की ओर सरलता से विकसित हो पाता है।

रजनीश-ध्यान-योग के प्रथम तीन चरण हठयोग के हैं—और चौथा चरण राजयोग का है।

हठयोग का मानना है कि शक्ति को जगाकर मस्तिष्क में पहुँचाना है—और जैसे ही शक्ति मस्तिष्क में पहुँचती है, सारे विचार तत्काल बन्द हो जाते हैं, मन बिल्कुल शून्य हो जाता है। राजयोग का मानना है कि मन को शान्त कर लें तो शक्ति नीचे से मस्तिष्क की ओर दौड़ पड़ती है। ५

इस प्रयोग में इन दोनों का उपयोग किया गया है।

प्रथम तीन चरणों में शक्ति को जगाना है और उसके ऊर्ध्वगमन के लिए मार्ग

प्रशस्त करना है, चौथे चरण में बिल्कुल शान्त और मौन हो जाना है ।
ताकि शक्ति ऊपर सहस्रार की ओर गति कर सके ।

इस भाँति इसमें दोनों निष्ठाओं का उपयोग किया गया है ।

रजनीश-ध्यान-योग अकेले भी किया जा सकता है और समूह में भी ।
लेकिन समूह में करना ही अधिक परिणामकारी होता है ।

स्नान कर के, कम-से-कम वस्त्रों में, आँखों पर पट्टी बाँधकर
खाली पेट इसे करना चाहिए ।

इस ध्यान-विधि के पाँच चरण हैं, जो कि आपस में अन्तर्मन्त्रन्विन हैं ।
अर्थात् इनमें एक क्रमिक विकास है ।

यह विधि पूरी तरह प्रभावकारी हो सके, इसके लिए साधक को अपनी
पूरी शक्ति से—अपनी समग्रता में इसका अभ्यास करना होगा ।
पहले तीन चरण दस-दस मिनट के हैं तथा बाकी दो पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के ।

सुबह का समय इसके लिए सर्वाधिक उपयोगी है ।

यूँ इसे साँझ में भी किया जा सकता है ।

पहला चरण

अपनी पूरी शक्ति से तेज और गहरी श्वास लेना शुरू करें ।

श्वास बिना किसी नियम के—अराजकतापूर्वक भीतर ले, बाहर छोड़े ।

श्वास नाक से लें ।

.. श्वास बाहर फेंकने पर अधिक जोर लगाएँ, इससे श्वास का भीतर आना
सहज हो जायेगा ।

श्वास का लेना और छोड़ना खूब तीव्रता में और जल्दी-जल्दी करें—
और अपनी पूरी ताकत इसमें लगा दें ।

इसे बढ़ाते ही चले जाएँ—आपका पूरा व्यक्तित्व एक तेज श्वास-प्रश्वास
ही बन जाये ।

.. भीतर ध्यानपूर्वक देखने रहे—श्वास आयी, श्वास गयी । ~

दूसरा चरण -

अब पूरी तरह शरीर को गति करने दें तथा आन्तरिक भावावेगों को प्रकट होने दें।

. भीतर से जो कुछ बाहर निकलता हो, उसे बाहर निकलने में सहयोग करें।

पूरी तरह से पागल हो जायें—रोएँ, चीखें, चिल्लाएँ, नाचे, उछलें, कूदे, हँसे—जो भी होना हो—उसे सहयोग करे, उसे तीव्रता दे।

यदि शरीर की गति और भावों का रेचन और प्रकटीकरण न होना हो, तो चीखना, चिल्लाना, रोना, हसना इत्यादि में से किसी एक को चुन लें और उसे करना शुरू करें। शीघ्र ही आपके स्वयं के भीतर के सगृहीत और दमित आवेगों का झरना फूट पड़ेगा।

खुशाल रहें कि आपका मन और आपकी बुद्धि इन प्रक्रिया में बाधक न बने। यदि फिर भी कुछ न होना हो, तो स्वयं की चोट जारी रखें और किसी आन्तरिक अभिव्यक्ति को प्रकट होने में सहयोग करें।

तीसरा चरण -

अब दोनों बाजू ऊपर उठा ले, और एक ही जगह पर उठलें हुए, समग्रता में—पूरी ताकत से महामन्त्र 'हू-हू-हू' का उच्चारण करें।

ऊर्जा के बढ़ते हुए प्रवाह को अनुभव करें।

'हू' की चोट को और अधिक तीव्र करते चले जाए—नया आनन्दपूर्वक इस चरण को शिखर-तीव्रता की ओर ले चले।

चौथा चरण

. अचानक सारी गतिरियाँ, क्रियाएँ और 'हू-हू' की आवाज आदि सब बन्द कर दें और शरीर जिम स्थिति में हो, उसे वहीं थिर कर लें।

. शरीर को किसी भी प्रकार में व्यवस्थित न करें।

पूरी तरह से निष्क्रिय और सजग बने रहें।

एक गहरी शान्ति, मौन और शून्यता भीतर घटित होगी।

पाँचवाँ चरण :

- .. अब भीतर छा गये आनन्द, मौन और शान्ति को अभिव्यक्त करें।
 - .. आनन्द और अहोभाव से भरकर नाचे, गायें और उत्सव मनाये।
 - ...शरीर के रोयें-रोयें से भीतर की जीवन-ऊर्जा और चैतन्य को प्रकट होने दें।
- ध्यान का यह प्रयोग तो यहाँ समाप्त हुआ, पर दिनभर आपको आन्तरिक ताज़गी, शान्ति, चैतन्य और आनन्द का अनुभव होता रहेगा।

ध्यान रहे, यदि आप ऐसी जगह ध्यान कर रहे हो, जहाँ पहले तथा दूसरे चरण में भावावेगो के प्रकटीकरण तथा तीसरे चरण में 'हू-हू' की आवाज करने की सुविधा न हो, तो दूसरे चरण में रेचन-क्रिया शारीरिक मुद्राओं द्वारा ही हाने दें—तथा तीसरे चरण में 'हू' की आवाज बाहर न करके भीतर-ही-भीतर करे। लेकिन, आवाज करना अधिक श्रेयस्कर है, क्योंकि तब ध्यान अधिक गहरा हो जाता है।

रजनीश-ध्यान-योग के सम्बन्ध में अधिक विस्तार से जानने के लिए—कि कैसे-कैसे यह साधक के भीतर एक विस्फोट की तरह काम करता है—जिन लोग तिन पाइयों तथा Meditation A New Dimention पढ़नी चाहिए।

२. कुण्डलिनी ध्यान

यह एक अद्भुत ध्यान-पद्धति है और इसके जरिये मस्तिष्क से हृदय में उतर आना आसान हो जाता है।

एक घन्टे के इस ध्यान में पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के चार चरण हैं।

पहले और दूसरे चरण में आँखें खुली रखी जा सकती हैं,

लेकिन तीसरे और चौथे चरण में आँखें बन्द रखनी हैं।

साँझ इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त समय है।

पहले चरण की सगति मपेरे के बीन-स्वर के साथ बिठायी गयी है।

जैसे बीन-स्वर पर साँप अपनी कुण्डलिनी तोड़कर उठता है—और फन काढ़कर नाचने लगता है, वैसे ही इस ध्यान के सम्यक् प्रयोग पर साधक की सोयी हुई कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है।

पहला चरण

- ८ शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें और पूरे शरीर को काँपाएँ, शोक करें।
अनुभव करें कि ऊर्जा पाँव से उठकर ऊपर की ओर बढ़ रही है।

दूसरा चरण

संगीत की लय पर नाचे, जैसा आपको भाये—और शरीर को, जैसा वह चाहे, गति करने दे।

तीसरा चरण

.. बैठ जाएँ या खड़े रहे, लेकिन सीधे और निश्चल।

चौथा चरण

निष्क्रिय हो लेट जाएँ।

कुण्डलिनी ध्यान का विशेष रूप से तैयार किया गया वाद्यसंगीत का कैसेट—
श्री रजनोश आभम, १७ कोरेगाँव पार्क, पूना—४११ ००१ से प्राप्त किया जा सकता है।

३ मण्डल ध्यान

घण्टेभर के इस शक्तिशाली ध्यान में पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के चार चरण हैं ।
पहला चरण खड़े होकर करना है, दूसरा बैठकर, तीसरा और चौथा
सर्वथा निष्क्रिय होकर ।
सूर्योदय के बाद या सूर्यास्त के पहले, इसे कभी भी किया जा सकता है ।

पहला चरण

• आँखें खुली रख के एक ही स्थान पर खड़े-खड़े दीढ़े ।
जहाँ तक बन पड़े घुटनों को ऊपर उठाये ।
श्वास को गहरा और सम रखे ।
इससे ऊर्जा सारे शरीर में घूमने लगेगी ।

दूसरा चरण

आँखें बन्द कर बैठ जाये ।
मुँह को शिथिल और खुला रखे—और, धीमे-धीमे चक्राकार घूमे—
जैसे हवा में पेड़-पौधे झूमते हैं ।
इससे भीतर जागी ऊर्जा नाभि-केन्द्र पर आ जायेगी ।

तीसरा चरण

अब आँखें खोल के पीठ के बल मीधे लेट जायें—और दोनों आँखों की
पुतलियों को क्लॉक वाइज—बायें से दायें वृत्ताकार घुमाये ।
पहले धीरे-धीरे घुमाना शुरू करें, क्रमशः गति को तेज और वृत्त को बड़ा
करते जाये ।
मुँह को शिथिल व खुला रखे तथा सिर को बिल्कुल स्थिर ।
श्वास मन्द एवम् कोमल बनी रहे ।
इससे नाभि-केन्द्रित ऊर्जा तीसरी-आँख पर आ जायेगी ।

चौथा चरण

आँखें बन्द कर निष्क्रिय हो रहे ।
विश्राम में चले जायें—ताकि तीसरी-आँख पर एकत्रित हो गयी ऊर्जा
अपना काम कर सके ।

४. नटराज ध्यान

नटराज ध्यान के सम्बन्ध में बोलते हुए भगवान् श्री ने कहा है
परमात्मा को हमने नटराज की भाँति सोचा है ।
हमने गिव की एक प्रतिमा भी बनाई है नटराज के रूप में ।
परमात्मा नर्तक की भाँति है, एक कवि या चित्रकार की भाँति नहीं ।
एक कविता या एक पेन्टिंग बनकर कवि से, पेन्टर से अलग हो जाती है;
लेकिन नृत्य को नर्तक से अलग नहीं किया जा सकता।
उनका अस्तित्व एक-साथ है,— कहना चाहिए एक है ।

नृत्य और नर्तक एक हैं ।
नृत्य के रुकते ही नर्तक भी विदा हो जाता है ।
सम्पूर्ण अस्तित्व ही परमात्मा का नृत्य है, अणु-परमाणु नृत्य में लीन है ।
परमात्म-ऊर्जा अनन्त-अनन्त रूपों में,
अनन्त-अनन्त भाव-भगिमाओं में नृत्य कर रही है ।

नटराज-नृत्य एक सम्पूर्ण ध्यान है ।
नृत्य में डूबकर व्यक्ति विसर्जित हो जाता है और अस्तित्व का नृत्य ही शेष रह
जाता है ।

हृदयपूर्वक पागल होकर नाचने में जीवन रूपान्तरण की कुछज़ी है ।

चले, अब हम भी इस कभी न रुकनेवाले महानृत्य में चालीस मिनट के लिए
सम्मिलित हो जाएँ ।

नटराज ध्यान पैंसठ मिनट का है और इसके तीन चरण हैं ।
पहला चरण चालीस, दूसरा चरण बीस, और तीसरा चरण पाँच
मिनट का है ।

जिस समय आप चाहे, इसे कर सकते हैं ।

बहुला चरण

- .. संगीत की लय के साथ-साथ नाचे और नाचें बस, नाचें।
- पूरे अचेतन को उभरकर नृत्य में प्रवेश करने दें।
- ऐसे नाचे कि नृत्य के बशीभूत हो जाएँ।
- .. कोई योजना न करे, और न ही नृत्य को नियन्त्रित करें।
- .. नृत्य में साक्षी को, द्रष्टा को, बोध को—सबको भूल जाएँ।
- नृत्य में पूरी तरह डूब जाएँ, खो जाएँ, समा जाएँ—बस, नृत्य ही हो जाएँ।

काम-केन्द्र से शुरू होकर ऊर्जा ऊपर की ओर गति करेगी।

द्विसरा चरण

बाद्य-संगीत के बन्द होते ही नाचना रोक दें और लेट जाएँ।

- .. अब नृत्य गवम् संगीत से पैदा हुई सिहरन को अपने सूक्ष्म तलो तक प्रवेश करने दें।

तिसरा चरण

- .. खड़े हो जाएँ।
- .. पुन पाँच मिनट नाचकर उत्सव मनाएँ—प्रमुदित हो।

५ कीर्तन ध्यान

कीर्तन अवसर है—परमात्मा के प्रति अपने आनन्द और अहोभाव को निवेदित करने का ।

उसकी कृपा से जो जीवन मिला, जो आनन्द और चैतन्य मिला—उसके लिए परमात्मा के प्रति हमारे हृदय में जो प्रेम और धन्यवाद का भाव है, उसे हम कीर्तन में नाचकर, गाकर—उसके नाम-स्मरण की धुन में—मस्ती में थिरककर अभिव्यक्त करते हैं ।

कीर्तन उत्सव है—भक्ति-भाव से भरे हुए हृदय का ।

व्यक्ति की भाव-ऊर्जा का समूह की भाव-ऊर्जा में विसर्जित होने का अवसर है कीर्तन ।

इस प्रयोग में शरीर पर कम और ढीले वस्त्रों का होना तथा पेट का खाली होना बहुत महयोगी है ।

कीर्तन ध्यान एक घण्टे का उत्सव है, जिसके पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के चार चरण हैं ।

सन्ध्या का समय इसके लिए सर्वोत्तम है ।

पहला चरण :

पहले चरण में कीर्तन-मण्डली सगीत के साथ एक धुन गाती है—जैसे, “गोविन्द बोलो, हरि गोपाल बोलो, राधा रमण हरि गोपाल बोलो ।”

इस धुन को पुन गाते हुए आप नृत्यमग्न हो जाएँ ।

धुन और सगीत में पूरे भाव से डूबें और अपने शरीर और भावों को बिना किसी सबेदन व्यवस्था के थिरकने तथा नाचने दें ।

नृत्य और धुन की लयबद्धता में अपनी भाव-ऊर्जा को सघनता और गहराई की ओर विकसित करें ।

दूसरा चरण :

दूसरे चरण में धुन का गायन बन्द हो जाता है, लेकिन संगीत और नृत्य जारी रहता है।

.. अब संगीत की तरंगों से एकरस होकर नृत्य जारी रखें।

.. भावावेगों एवं आन्तरिक प्रेरणाओं को बच्चों की तरह निस्संकोच होकर पूरी तरह से अभिव्यक्त होने दें।

तीसरा चरण

तीसरा चरण पूर्ण मौन और निष्क्रियता का है।

.. संगीत के बन्द होते ही आप अचानक रुक जाएँ।

.. समस्त क्रियाएँ बन्द कर दें और विश्राम में डूब जाएँ।

.. जाग्रत हुई भाव-ऊर्जा को भीतर-ही-भीतर काम करने दें।

चौथा चरण

चौथा चरण पूरे उत्सव की पूर्णहृति का है।

.. पुनः शुरू हो गये मधुर संगीत के साथ आप अपने आनन्द, अहोभाव और सन्तुष्टि के भावों को नाचकर पूरी तरह से अभिव्यक्त करें।

६. सूफी दरवेश नृत्य

यह एक प्राचीन सूफी विधि है, जो हमें चैतन्य-साक्षी में केन्द्रित करती है।

इस विधि की गान्ध, मद्धम, सगीतपूर्ण लयबद्ध स्वप्निलता

हमें अपने मूल जात्म-स्वोन को अनुभव करने में विशेष सहयोगी है।

लम्बे समय तक शरीर के गोल घूमने से चेतना का नादात्म्य शरीर से टूट जाता है—शरीर तो घूमता रहता है, परन्तु भीतर एक अकम्प, अचल चैतन्य का बोध स्पष्ट होना चला जाता है।

इस प्रयोग को शुरू करने से तीन घण्टे पूर्व तक किसी भी प्रकार का आहार या पेय नहीं लेना चाहिए, ताकि पेट हल्का और खाली हो।

शरीर पर ढीले वस्त्र रहे तथा पैर में जूते या चप्पल न हो तो ज्यादा अच्छा है।

इसके लिए समय का कोई बन्धन नहीं है, आप घण्टो इसे कर सकते हैं।

यह केवल दो चरणों का ध्यान है।

सूर्यास्त के पहले का समय इस प्रयोग के लिए सर्वोत्तम है।

पहला चरण

अपनी जगह बना लें, जहाँ आपको घूमना है।

आँखें खुली रहेगी।

. अब दाहिने हाथ को ऊपर उठा लें—कन्धों के बराबर ऊँचाई तक, और उसकी खुली हथेली को आकाशोन्मुख रखें।

ध्यान-सोपान

.. फिर बायें हाथ को उठाकर नीचे इस तरह से झुका लें कि हथेली जमीन की तरफ उन्मुख रहे ।

दायी हथेली से ऊर्जा आकाश से ली जायेगी और बायी हथेली से पृथ्वी को लौटा दी जायेगी ।

• अब इसी मुद्रा में एन्टि-क्लॉकवाइज—याने दाये से बाये—लट्टू की तरह गोल घूमना शुरू करें ।

यदि एन्टि-क्लॉकवाइज घूमने में कठिनाई महसूस हो, तो क्लॉकवाइज—याने बायें से दायें—घूमे ।

• घूमते समय शरीर और हाथ ढीले हो—तने हुए न हो ।

धीमे-धीमे शुरू कर गति को लगानार बढ़ाते जाएँ—जब तक कि गति आपको पूरा ही न पकड़ ले ।

गति के बढ़ने से चारों ओर की वस्तुएँ और पूरा दृश्य अस्पष्ट होने लगेगा, तब आँखों में उन्हे पहचानना छोड़ दें और उन्हे और अधिक अस्पष्ट होने में सहयोग दें ।

वस्तुओं, वृक्षों और व्यक्तियों की जगह एक प्राग्भवीन और अन्तहीन एक गोल-प्रवाह-मात्र रह जाये ।

घूमते समय ऐसा अनुभव करें कि पूरी घटना का केन्द्र नाभि है और सब-कुछ नाभि के चांगे ओर हो रहा है ।

इसमें किसी प्रकार की आवाज या भावावेगों का रचना, कैथार्सिस न करें ।

जब आपको लगे कि अब आप और नहीं घूम सकते, तो इतनी तेजी से घूमे कि आपका शरीर और आगे घूमने में असमर्थ होकर आप-ही-आप जमीन पर गिर पड़े ।

याद रहे, झूलकर भी व्यवस्था से न गिरे ।

• यदि आपका शरीर ढीला होगा, तो जमीन पर गिरना भी हल्के-से हो जायेगा और किसी प्रकार की चोट नहीं लगेगी ।

मन का कहना मानकर शरीर को समय से पहले न गिरने दें ।

दूसरा चरण

• गिरते ही पेट के बल लेट जाएँ, ताकि आपकी खुली हुई नाभि का स्पर्श

पृथ्वी से हो सके।

यदि पेट के बल लेटने में अड़चन होती हो, तो ही पीठ के बल लेटें।

पूरे शरीर का—नाभि सहित—पृथ्वी से स्पर्श होने दे।

पृथ्वी से एक छोटे बच्चे की भाँति चिपक जाएँ और उन दिनों की अनुभूतियों को पुनरुज्जीवित कर लें, जब आप छोटी उम्र में अपनी माँ की छाती से चिपके रहा करते थे।

. अब आँखें बन्द कर ले और शान्त और शून्य होकर इस स्थिति में कम-से-कम पन्द्रह मिनट तक पड़े रहे।

...अनुभव करें कि नाभि के माध्यम से आप पृथ्वी से एक हो गये हैं—
व्यक्ति विसर्जित हो गया है विराट् में, व्यक्ति मिट गया है और परमात्मा ही रह गया है।

सूचना विशेष

श्री रजनीश आश्रम पूना में तथा भारत व भारत के बाहर सारी दुनिया में फैले हुए रजनीश-ध्यान-केन्द्रों में व सभी ध्यान-शिविरो में—“सक्रिय ध्यान, कुण्डलिनी ध्यान, मण्डल ध्यान, नटराज ध्यान, सूफी दरवेश नृत्य, कीर्तन ध्यान, नाद-ब्रह्म ध्यान, देववाणी ध्यान तथा गौरीशंकर ध्यान” विशेष रूप से तैयार किये गये वाद्य-संगीत के साथ किया जाता है।

जो साधक घर पर अकेले या सपरिवार ध्यान करते हैं—और जिनके पास अपने टेप-रिकॉर्डर हैं—वे भी उक्त सभी ध्यान-विधियों को वाद्य-संगीत के साथ करते हैं।

अतः जिन साधकों के पास टेप-रिकॉर्डर हो, अगर वे वाद्य-संगीत के कैसेट्स उपलब्ध करना चाहें, तो वे श्री रजनीश आश्रम, १७—कोरेगाव पार्क, पूना—४११ ००१ से सम्पर्क करें।

ध्यान रहे, इन सभी विधियों को बिना वाद्य-संगीत की सहायता के भी किया जा सकता है—किया जाता है।

७. नाद-ब्रह्म ध्यान

तिब्बत देश की यह बहुत पुरानी विधि है।
बड़े धीरे में, दो और चार बजे के बीच उठकर,
साधक इस विधि का अभ्यास करते थे और फिर सो जाते थे।
भगवान् श्री का कहना है
कि हम लोग नाद-ब्रह्म ध्यान सोने के पूर्व मध्य-रात्रि में करें।
या फिर प्रातः काल के समय करें।

ध्यान रहे कि रात के अनिरुक्त जब भी इसे किया जाये,
तब अन्त में पन्द्रह मिनट का विश्राम अनिवार्य है।

नाद-ब्रह्म ध्यान, सामूहिक और व्यक्तिगत दोनों ढंग से किया जा सकता है।
पेट भरे रहने पर यह ध्यान नहीं करना चाहिए,
क्योंकि तब आन्तरिक नाद गहरा नहीं जायेगा।
यदि इसे अकेले करें तो कान में रुई या कोई डाट लगाना उपयोगी होगा।

यह ध्यान तीन चरणों का है।
पहला चरण तीस मिनट का है,
और दूसरा तथा तीसरा पन्द्रह-पन्द्रह मिनट का।
आँखें पूरे समय बन्द रहेगी।

पहला चरण

आँखें बन्द कर सुखपूर्वक बैठ जाएँ।
अब मुँह को बन्द रखते हुए, भीतर-ही-भीतर,
हूँ ऊँ ऊँ ऊँ ऊँ का नाद शुरू करें।
यह नाद इतने जोर से शुरू करें कि इसका कम्पन आपको पूरे शरीर में
अनुभव हो।
नाद इतना ऊँचा हो कि आम-पास के लोग इसे सुन सकें।
नाद के स्वर-मात्र में आप बदलाव भी कर सकते हैं।
अपने ढंग में गुंजार करें और फिर श्वास भीतर ले जाएँ।

.. अगर शरीर हिलना चाहे तो उसे हिलने दें, लेकिन गति अत्यन्त धीमी और प्रसादपूर्ण हो ।

नाद करते हुए भाव करें कि आपका शरीर बाँस की खाली पोगरी है— जो सिर्फ गुँजार के कम्पनो से भरी है ।

. कुछ समय के बाद वह बिन्दु आयेगा जब आप श्रोताभर रहेंगे और नाद आप-ही-आप गूँजता रहेगा ।

यह नाद भस्तिष्क के एक-एक तन्तु को शुद्ध कर उन्हें सक्रिय करता है तथा प्रभु-चिकित्सा में विशेष लाभकारी है ।

इसे तीस मिनट से अधिक तो कर सकते हैं, लेकिन कम नहीं ।

दूसरा चरण .

अब दोनों हाथों को अपने सामने रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर ।

अब दोनों हाथों को आगे की तरफ ले जाते हुए चक्राकार घुमाएँ ।

दायाँ हाथ दायी तरफ को जायेगा और बायाँ हाथ बायी तरफ को ।

और तब वर्तुल पूरे करते हुए दोनों हाथों को अपने सामने उसी स्थान पर वापिस ले आएँ ।

ध्यान रहे कि जितना हो सके हाथों के घूमने की गति धीमी-से-धीमी रखनी है । वह इतनी धीमी रहे कि आपको ऐसा लगे कि जैसे गति हो नहीं हो रही है ।

शरीर हिलना चाहे तो उसे हिलने दे, लेकिन उसकी गति भी बहुत धीमी, मृदु और प्रसादपूर्ण हो ।

यह क्रम साढ़े सात मिनट तक चलेगा ।

इसके बाद हथेलियों को नीचे की ओर उलट दें और हाथों को बिपरीत दिशा में घुमाना शुरू करें ।

. पहले तो सामने रखे हुए हाथों को अपने शरीर की तरफ आने दें और फिर उसी प्रकार दायें हाथ को दायी तरफ तथा बायें हाथ को बायी तरफ वर्तुलाकार गति करने दें—जब तक कि वे वापिस उसी स्थान पर सामने न आ जाएँ ।

ध्यान-सोपान

.. घूमने के लिए हाथों को अपने-आप न छोड़ें, बल्कि इसी बर्तुलाकार ढांचे में धीरे-धीरे उन्हें घुमाते रहे।

यह क्रम भी साढ़े सात मिनट तक चलेगा।

. हाथों को बाहर की ओर घुमाते समय भाव करें कि ऊर्जा शरीर से बाहर जा रही है और भीतर की ओर घुमाते समय भाव करें कि आप ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं।

तीसरा चरण

. बिल्कुल शान्त और स्थिर बैठे रहे।

सकेत

ध्यान रहे। भगवान्‌श्री ने दम्पतियों के लिए नाब-ब्रह्म ध्यान की एक अन्य विधि भी बतायी है, जो इस प्रकार है

. पहले कमरे को ठीक-से अन्धेरा कर मोमबत्ती जला लें।

विशेष सुगन्धवाली अगरबत्ती ही जलाएँ, जो सिर्फ इस ध्यान के समय ही हमेशा उपयोग में लाएँ।

फिर दोनों अपना शरीर एक चादर से ढक लें।

बेहतर यही होगा कि दोनों के शरीर पर कोई और वस्त्र न हो।

अब एक-दूसरे का तिरछे ढंग से हाथ पकड़ आमने-सामने बैठ जाएँ।

अब आँखें बन्द कर ले और कम-से-कम तीस मिनट तक लगातार .
हैं ऊँ ऊँ ऊँ ऊँ का गुंजार करते रहे।

गुंजार दोनों एक-साथ करें।

एक या दो मिनट के बाद दोनों की श्वसन-क्रिया और गुंजार एक-दूसरे में घुलमिल जाएँगे और दो ऊर्जाओं के मिलन की दोनों को प्रतीति होगी।

रात्रि, सोने के पूर्व इसे करें।

८. देववाणी ध्यान

देववाणी का अर्थ है, परमात्मा की वाणी ।

ध्यान के इस प्रयोग के समय निरन्तर भाव करना है कि परमात्मा ही हमारे माध्यम से बोल रहा है, चल रहा है, हिल रहा है और मात्र हम वाहन हैं—खाली घड़े, जिसके भीतर से परमात्मा ही बोलता और गति करता है ।

इस विधि के दूसरे चरण का प्रयोग कहीं भी और कभी भी—नहीं हुए, गाड़ी चलाते हुए, काम करते हुए—किया जा सकता है ।

यह किसी भी प्रार्थना से अधिक शक्तिशाली है ।

ओल्ड टेस्टामेन्ट में इस तरह की बोली को “ग्लोसोलेलिया” — याने “देववाणी” कहा गया है ।

इस ध्यान के चार चरण हैं और प्रत्येक चरण पन्द्रह-पन्द्रह मिनट का है । पूरे ध्यान के क्रम में आँखें बन्द रहेगी ।

पहला चरण :

शान्त बैठ जाओ और सगीत को सुनो ।

बस, और कुछ नहीं करना है ।

दूसरा चरण •

जब सगीत बन्द हो जाए तब तुम्हें देववाणी के लिए वाहन बन जाना है ।

अब धीरे-धीरे और हौले-हौले बोलना शुरू करो—ला ला ला ।

और ऐसा तब तक करते रहो जब तक तुम्हारे होठों से अपरिचित-से शब्द न निकलने लगें ।

इसे जीभ का लातिहान^१ बन जाने दो ।

इस ध्यान के कुछ दिनों के ही प्रयोग के बाद ये शब्द अनभ्यस्त (अज्ञानी) भाषा का रूप ले लेंगे और तुम पाओगे कि तुम उसके पूरे-पूरे वाक्य बोल रहे हो ।

१ बस, तुम नहीं हो जाओ और ‘उसे’ तुमसे होकर बहने दो, गति करने दो ।

...यदि शब्द का आना रुक जाये तो फिर से ला . ला . ला .

कहना शुरू करो।

शब्द तब फिर से आने लगेंगे।

ध्यान रहे कि इसमें न तो चीखना-चिल्लाना है, न हँसना-रोना ही है।

वैसा करने से लगेगा कि बोलना अर्थपूर्ण हो गया है।

और यह कि वह मस्तिष्क के अनजाने भाग से नहीं आ रहा है।

इन शब्दों को मस्तिष्क के उस भाग से आना है, जिसका इस्तेमाल तुम अपने बचपन में करते थे, जब तुमने बोलना शुरू नहीं किया था।

इन्हे उस भाग से नहीं आना है जिससे तुम अब सारा दिन सोचते और बकते रहते हो।

सीसरा चरण

खड़े हो जाओ और देववाणी में बोलते रहो।

माथ-ही-माथ लातिहान^१ के ढग से शरीर को भी परमात्मा के इशारे पर हिलने को छोड़ दो।

शरीर को मुलायम और ढीला रहने दो और शीघ्र ही तुम्हें तुम्हारे भीतर सूक्ष्म ऊर्जा का अनुभव होगा।

और यही ऊर्जा तुम्हारे शरीर को हिलाए।

तुम मत हिलो, ऊर्जा ही हिले-हिलाए।

चौथा चरण

लेट जाओ और पूरी तरह निष्क्रिय और निश्चल हो रहो।

सकेत

अगर आपके पास देववाणी ध्यान के पहले चरण के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया संगीत का कैसेट-टेप न हो तो पहले चरण में शान्त बैठकर चारों ओर जो ध्वनियाँ हो रही हैं, उन्हें चुपचाप पन्द्रह मिनट तक सुनते रहे, फिर दूसरे चरण में प्रवेश करें।

१ इन्डोनेशिया के मन्न सुबुद का ध्यान-निधि—जिसमें शान्त-शिथिल खड़े होकर भीतर से जैसे भाँ 'वह' गति करना चाहें—वस, उसे बाहर अभिव्यक्त करने में सहयोग करते हैं।

९. प्रार्थना ध्यान

प्रार्थना एक भाव-दशा है—निर्गम के साथ बहने की, एक होने की प्रक्रिया है ।
यदि प्रार्थना में तुम बोलना चाहो तो बोल सकते हो—लेकिन याद रहे
कि तुम्हारी बातचीत अस्तित्व को प्रभावित नहीं करने जा रही है,
वह तुम्हें प्रभावित करेगी ।
तुम्हारी प्रार्थना परमात्मा के मन को बदलनेवाली नहीं है,
वह तुम्हें बेगक बदल सकती है ।
और अगर वह तुम्हें नहीं बदलती है
तो समझो कि वह मन की एक चालाकीभर है ।
यह विराट् आकाश तुम्हारे साथ होगा, यदि तुम उसके साथ हो सको ।
इसके अनिरिक्त प्रार्थना का कोई दूसरा ढग नहीं है ।
मैं प्रार्थना करने को कहता हूँ—लेकिन यह ऊर्जा आधारित घटना हो,
न कि कोई भक्ति की बात ।

पहला चरण •

- तुम चुप हो जाओ, तुम अपने को खोलभर लो ।
- दोनों हाथ सामने की ओर उठा लो ।
- हथेलियाँ आकाशोन्मुख हो और मिर मीघा उठा हुआ रहे ।
- .. और तब अनुभव करो कि अस्तित्व तुममें प्रवाहित हो रहा है ।

जैसे ही ऊर्जा या प्राण तुम्हारी बाहों से होकर नीचे की ओर बहेगा, वैसे ही
तुम्हें हल्के-हल्के कम्पन का अनुभव होगा ।

- तब तुम हवा में कंपते हुए पत्तों की भाँति हो जाओ ।
- शरीर को ऊर्जा से झनझना जाने दो—और जो भी होता हो, उसे होने दो ।
- .. उसे पूरा सहयोग करो ।

ध्यान-सोपान

दूसरा चरण :

. दो या तीन मिनट के बाद—या जब भी तुम पूरी तरह भरे हुए अनुभव करो, तब तुम आगे झुक जाओ और माथे को पृथ्वी से लगा लो ।

दोनों हाथ सिर के आगे पूरे फैले रहेंगे और हथेलियाँ भी पृथ्वी को स्पर्श करेंगी ।

. पृथ्वी की ऊर्जा के साथ दिव्य-ऊर्जा के मिलन के लिए तुम बाहन बन जाओ ।

अब पृथ्वी के साथ प्रवाहित होने का, बहने का अनुभव करो ।

. अनुभव करो कि पृथ्वी और स्वर्ग, ऊपर और नीचे, यिन और यांग, पुरुष और नारी—सब एक महाआलिंगन में आबद्ध हैं ।

तुम बहो, तुम घुलो ।

अपने को पूरी तरह छोड़ दो और सर्व में निमज्जित हो जाओ ।

दोनों चरणों को छह बार और दुहराओ, ताकि सभी सातों चक्रों तक ऊर्जा गति कर सके ।

इन्हें अधिक बार भी दुहराया जा सकता है, लेकिन सात से कम पर छोड़ा तो बेचैनी अनुभव होगी—रात में सो न सकोगे ।

अच्छा हो कि यह प्रार्थना रात में करो ।

प्रार्थना के समय कमरे को अन्धेरा कर लो और उसके बाद तुरन्त सो जाओ ।

सुबह में भी इसे किया जा सकता है,

लेकिन तब अन्त में पन्द्रह मिनट का विश्राम आवश्यक हो जायेगा ।

अन्यथा तुम्हें लगेगा कि तुम तन्द्रा में हो—नशे में हो ।

यह ऊर्जा में निमज्जन प्रार्थना है ।

यह प्रार्थना तुम्हें बदलेगी ।

और तुम्हारे बदलने के साथ ही अस्तित्व भी बदल जायेगा ।

१०. सामूहिक प्रार्थना ध्यान

सामूहिक प्रार्थना ध्यान के लिए कम-से-कम तीन व्यक्ति होने चाहिए।

बड़ी संख्या के साथ करना अधिक श्रेयस्कर है।

और मध्याह्न का समय सर्वाधिक योग्य है इसके लिए।

पहला चरण

एक घेरे में खड़े हो जाओ, आँखें बन्द कर लो और अगल-बगल के मित्रों के हाथ अपने हाथ में ले लो।

फिर धीरे-धीरे लेकिन आनन्दपूर्वक और तेज स्वर में 'ओ SSSSSSS'—ऐसा उच्चारण शुरू करो।

बीच-बीच में, उच्चारण के अन्तराल के बीच एक मौन की घाटी को प्रविष्ट होने दो।

अपनी और अपने परिवेश की दिव्यता और पूर्णता का अनुभव करो और अपने अहंकार को घुलकर उच्चारण में निमज्जित हो जाने दो।

जिनके पास आँखें हैं, वे देखेंगे कि समूह के बीच से ऊर्जा का एक स्तम्भ ऊपर उठ रहा है।

कोई अकेला आदमी बहुत-कुछ नहीं कर सकता है—लेकिन, यदि पाँच सौ व्यक्ति सम्मिलित होकर इस प्रार्थना में योग दें, तो इसकी बात ही कुछ और है।

दूसरा चरण :

दस मिनट के बाद, समूह के नेता के इशारे पर जब हाथ से हाथ छूटकर नीचे आ जायें, तब सब कोई ज़मीन पर झुक जाओ, पृथ्वी माता को प्रणाम करो, और ऊर्जा को पृथ्वी में प्रविष्ट हो जाने दो।

ध्यान-स्रोत

११. खिलखिला के हँसना

सुबह जैसे ही आपको पता चले कि नींद खुल गई है—आँखें मत खोलें ।

जैसे ही अनुभव में आये कि नींद खुल गई—पहला काम करें
जैसा कि बिल्लियाँ या कुत्ते पूरे शरीर को खींचते हैं, तानते हैं—
वैसा पूरा शरीर के अंगों को खींचें, तानें और शिथिल करें ।
ताकि पूरे शरीर में शक्ति का प्रवाह हो जाए ।

सारे अंगों को खींचें और ढीला छोड़ दें—खींचें और ढीला छोड़ दें ।

पैरों को, हाथों का, गर्दन को—पूरे शरीर को अकड़ाएँ—और सब तरह से,
जैसा कि पशु करते हैं ।

ताकि शरीर में शक्ति पूरी तरह प्रवाहित हो जाए ।

अट्टाई मिनट—दो, अट्टाई मिनट ।

अभी भी आँखें न खोलें ।

और जब दो-अट्टाई मिनट ऐसा करने के बाद आप पायें कि स्फूर्ति आ गयी,
सारा शरीर जग गया—रोआँ-रोआँ जग गया,
तब अट्टाई मिनट के लिए खिल-खिला के पागल की तरह हँसे ।
आँखें बन्द ही रखें ।

उसके बाद ही बिम्बर से उठें ।

संकेत

सम्भव है शुरु-शुरु में आपको हँसी न आये और पर्याप्तपूर्वक झूठी हँसी
लानी पड़े । लेकिन कुछ ही क्षणों में सब बाधा गिर जायेगी और वास्तविक
हँसी का क्षरणा फूट पड़ेगा ।

यह भी हो सकता है कि सचमुच की हँसी आने में कुछ दिन लग जायें, क्योंकि
इस भीति पहले हम कभी हँसे नहीं हैं । पर थोड़े ही दिनों में जब हँसी
सहज ही आने लगेगी, आप पायेंगे कि पूरे दिन की गुणवत्ता ही बदल गयी है ।

१२. रात्रि-ध्यान — ओ S S S

रात्रि, सोने के पूर्व, बिस्तर पर लेट जाएँ, कमरे में अन्धेरा कर लें, और आँख बन्द कर के जोर से स्वाँस मुँह से बाहर निकालें।

निकालने से शुरू करें—एग्जेहलेशन, लेने से नहीं, निकालने से।

जोर से स्वाँस मुँह से बाहर निकालें, और निकालते समय

‘ओ S S S S S S’ की ध्वनि करें।

जैसे-जैसे ध्वनि साफ होने लगेगी, ‘ओम्’ अपने-आप निर्मित हो जायेगा,

आप सिर्फ ओSSSSSSSS का उच्चार करे।

ओम् का आखिरी हिस्सा, अपने-आप, जैसे ध्वनि व्यवस्थित होगी—

आने लगेगा।

आपको ‘ओम्’ नहीं कहना है, आपको सिर्फ ‘ओSSS’ कहना है—

‘म्’ को आने देना है।

पूरी स्वाँस को बाहर फेंक दे, फिर ओठ बन्द कर लें

और शरीर को स्वाँस लेने दे।

आप मत लें।

निकालना आप को है, लेना शरीर को है, लेने का काम शरीर करलेगा।

स्वास रोकनी नहीं है।

लेते समय आप को कुछ भी नहीं करना है

न लेना है, न रोकना है—बस, छोड़ना है।

तो दस मिनट तक ओSSSS की आवाज़ के साथ स्वाँस को छोड़ें—मुँह से, फिर नाक से स्वाँस लें, फिर मुँह से छोड़े, फिर नाक से लें और ऐसे ओSSSS की आवाज़ करते-करते, करते-करते सो जाएँ।

इससे निद्रा गहरी और स्वप्नरहित हो जायेगी तथा सुबह उठने पर एक अपूर्व ताज़गी का अनुभव होगा।

१३ जिबरिश

अंग्रेजी का 'जिबरिश' शब्द 'जब्बार' नाम के एक सूफी सन्त से बना है। जब्बार अक्सर अनर्गल, अनाप-शनाप भाषा में बोला करते थे। वे इस भाँति बोलते थे कि कोई समझ नहीं पाता था कि वे क्या बोल रहे हैं। इसलिए लोगो ने उनकी भाषा को "जिबरिश" नाम ही दे दिया—
जब्बार से जिबरिश।

ईसाइयो के एक मत में इस तरह के ध्यान को 'ग्लेसोलालिया' कहते हैं, टार्किंग इन टर्म्स।

अतः इस ध्यान-प्रयोग में आप को भी जब्बार बन जाना है।

यह एक घन्टे का ध्यान है, बीस-बीस मिनट के तीन चरण हैं।

साय तीन से छह बजे के बीच इसे करें।

पहला चरण

. खुले आकाश के नीचे विश्रामपूर्ण मुद्रा में लेट जाएँ और खुली आँख से आकाश में झाँकें।

किसी बिन्दु-विशेष पर नहीं, बल्कि सम्पूर्ण आकाश में।

दूसरा चरण :

...अब बैठ जाएँ, आँखें खुली रखें और आकाश के सामने जिबरिश में—
याने अनाप-शनाप बोलना शुरू करें।

...बीस मिनट के लिए 'जब्बार-जैसे' बन जाएँ—जो भी मन में आये, बोलें।

...चीखें, चिघाड़ें, किलकारियाँ मारें, ठहाके लगाएँ—कुछ भी।

लेकिन इसे सार्थक बनाने की कोशिश न करें।

क्योंकि तब इसका कोई अर्थ नहीं रह जायेगा, तब सब व्यर्थ हो जायेगा।

ध्यान रहे, आप किसी व्यक्ति से नहीं, बृहत् आकाश से बोल रहे हैं।
और आकाश कुछ भी नहीं समझता।

भाषा इसमें सहयोगी नहीं है।

भाषा से मन का कभी अतिक्रमण नहीं होता।

आकाश के सामने,

आकाश के समक्ष ऊल-जलूल बात करने से मन तत्काल गिर जाता है;

उसकी जरूरत ही नहीं रह जाती है।

लेकिन मन कहेगा 'यह क्या कर रहे हो? पागल हो गये हो?'

पर मन की न सुनें।

उसे कह दें 'जरा प्रतीक्षा करो, जो मैं करता हूँ मुझे करने दो।'

बस, बीस मिनट इसका खूब मजा लें।

तीसरा चरण •

. शान्त हो जाएँ, आँखें बन्द कर लें और विश्वास में चले जाएँ।

. अब भीतर के आकाश में—अन्तर्आकाश में झाँकें।

बीस मिनट अनाप-शनाप बक चुकने पर आप अपने को इतने शान्त और आकाशवाद् महसूस करेंगे कि आप कल्पना भी नहीं कर सकने कि आपके भीतर इतना बड़ा आकाश है।

लेकिन, इसे अकेले करें।

१४. शिवनेत्र ध्यान

यह एक घन्टे का ध्यान है और इसमें दस-दस मिनट के छह चरण हैं।
साधको के सामने जरा हटकर, थोड़ी ऊँचाई पर, एक नीले रंग का प्रकाश—
याने बिजली का बल्ब जलता है, जो प्रकाश को घटाने-बढ़ाने वाले एक यन्त्र^१
के द्वारा, दस मिनट में तीन बार, बारी-बारी धीमा और तेज किया जाता है।
उसके सहारे ही यह ध्यान संचालित होता है।

पहला चरण

. बिल्कुल स्थिर बैठे।

.. हल्के-हल्के, बिना आँखों में कोई तनाव लाये सामने जल रहे प्रकाश
को देखे।

दूसरा चरण

. आँखें बन्द कर लें और कमर से ऊपर के भाग को हिले-हिले दाये में बायें
और बायें से दाये हिलाएँ।

और साथ-ही-साथ यह भी अनुभव करते रहे कि आपकी आँखों ने पहले
चरण के समय जो प्रकाश पीया है, वह अब 'शिवनेत्र'— यानी 'तीसरी-
आँख' में प्रवेश कर रहा है।

यह सचमुच घटित होता है।

दोनों चरणों को बारी-बारी तीन बार दोहराएँ।

^१ प्रकाश को घटाने-बढ़ाने वाले यन्त्र (Dimming Switch) के साथ ३०० वॉट
का नीले रंग का प्रकाश इसके लिए आदर्श है, लेकिन साधारण नीले प्रकाश या मोमबत्ती
से भी काम चलाया जा सकता है।

१५. गौरीशंकर ध्यान

घण्टेभर के इस ध्यान में चार चरण हैं और प्रत्येक चरण पन्द्रह मिनट का है।

पहले चरण को ठीक-से करने पर आपके रक्त-प्रवाह में कार्बन-डाइ-आक्साइड का तल इतना ऊँचा हो जायेगा कि आप अपने को गौरीशंकर—एवरेस्ट-शिखर पर महसूस करेंगे।

वह आपको इतना ऊपर उठा देगा।

इस ध्यान-प्रयोग के दूसरे चरण में साधकों के सामने प्रकाश का एक बल्ब^१ तेजी से सतत जलता-बुझता रहना है।

पहला चरण

आँखें बन्द कर बैठ जाएँ।

अब नाक से उतनी गहरी श्वास भीतर लें, जितनी ले सकते हैं।

और इस श्वास को भीतर तब तक रोके रहे, जब तक ऐसा न लगने लगे कि अब अधिक नहीं रोका जा सकता।

फिर धीरे-धीरे श्वास को मुँह से बाहर निकाल दें।

और फिर तब तक भीतर जानेवाली श्वास न लें, जब तक लेना मजबूरी न हो जाये।

• यह क्रम पन्द्रह मिनट तक जारी रखें।

दूसरा चरण

श्वासन-क्रिया को सामान्य हो जाने दें।

आँखें खोल लें और मतलब जलने-बुझते हुए तेज प्रकाश^१ को धीमे-धीमे देखते रहे।

और शरीर को पूरी तरह स्थिर रखें।

1. The flashing light should be a synchronised strobe

तीसरा चरण

.. खड़े हो जाएँ, आँखें बन्द कर ले और शरीर को 'लातिहान'^१ के ढग से धीरे-धीरे हिलने दें।

...लातिहान के द्वारा आप अपने अन्तस् को शरीर के माध्यम से प्रकट होने दें और उस अभिव्यक्ति में पूरा सहयोग दें।

चौथा चरण

...लेट जाएँ और सर्वथा निष्क्रिय हो रहे।

१ इन्डोनेशिया के सन्त सुबुद् की ध्यान-विधि—जिसमें शान्त-शियिल कड़े होकर, मीनर से जैसे भी 'वह' गति करना चाहे, प्रकट होना चाहे—बस, उसे बाहर अभिव्यक्त करने में सहयोग करते हैं।

१६. अग्निशिखा ध्यान

अच्छा हो कि शाम के समय अग्निशिखा ध्यान किया जाये।
और यदि मोसम गर्म हो तो कपड़े उतारकर।
इस ध्यान-विधि में पाँच-पाँच मिनट के तीन चरण हैं।

पहला चरण

...कल्पना करें कि आपके हाथ में एक ऊर्जा का गोला है—गेंद है।
थोड़ी देर में यह गोला कम्पना से यथार्थ-सा हो जायेगा।
वह आपके हाथ पर भारी हो जायेगा।

दूसरा चरण

...ऊर्जा की इस गेंद के साथ खेलना शुरू करें।
... इसके वजन को, इसके द्रव्यमान को अनुभव करें।
... जैसे-जैसे यह ठोस होता जाये, इसे एक हाथ से दूसरे हाथ में फेंकना
शुरू करें।
... यदि आप दक्षिणहस्तिक हैं तो दाये हाथ से शुरू करें और बायें हाथ से अन्त,
और यदि वामहस्तिक हैं तो यह प्रक्रिया उलटी होगी।
गेंद को हवा में उछालें, अपने चारों ओर उछालें, अपने पैरों के बीच से
उछालें—लेकिन ध्यान रखें कि गेंद जमीन पर न गिरे।
अन्यथा खेल फिर से शुरू करना पड़ेगा।

ध्यान-सोपान

.. इस चरण के अन्त में गेंद को बायें हाथ में लिए हुए दोनों हाथ सिर के ऊपर उठा लें और फिर गेंद को दोनों हथेलियों के बीच में रख लें ।

• अब गेंद को नीचे लाएँ और अपने सिर पर आकर उसे टूट-फूट जाने दें, ताकि उसकी ऊर्जा से आपका शरीर आपूर्ति हो जाए ।

कल्पना करें कि आप पर ऊर्जा की वर्षा हो रही है—और आपके शरीर के चारों ओर ऊर्जा का आवरण बन गया है ।

अब आपके चारों तरफ से ऊर्जा आपकी तरफ आकर्षित होने लगेगी, उसकी पत-दर-पत आप पर बरसेगी ।

यहाँ तक कि दूसरे चरण के अन्त में आप ऊर्जा की सात पतों में समा जाएँगे ।

भाव के साथ नाचें, इसका मजा लें, इसमें स्नान करें—और अपने शरीर को भी इस उत्सव में भाग लेने दें ।

तीसरा चरण .

जमीन पर झुक जाएँ और दोनों हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में सामने फैला दें—और फिर कल्पना करें कि आप ऊर्जा की अग्निशिखा हैं—आपसे होकर ऊर्जा भूमि से ऊपर उठ रही है ।

धीरे-धीरे आपके हाथ, आपकी भुजाएँ, आपके सिर के भी ऊपर उठ जाएँगी और आप का शरीर अग्निशिखा का आकार ले लेगा ।

१७. त्राटक ध्यान—१

यह ध्यान चालीस मिनट का है और इसमें बीस-बीस मिनट के दो चरण हैं ।

पहला चरण

पाँच या छह फुट की ऊँचाई पर भगवान्‌श्री रजनीश का एक बड़ा-सा फोटो दीवाल पर इस प्रकार टाँगे, कि फोटो पर पर्याप्त प्रकाश पड़े ।

- शरीर पर कम-से-कम और ढीले वस्त्र रखें ।
- फोटो से चार-पाँच फुट की दूरी पर खड़े हो जाएँ ।
- दोनों हाथ ऊपर उठाएँ, एकटक भगवान्‌श्री के फोटो को देखें—और 'हू-हू-हू' की तीव्र आवाज लगातार करते हुए उछलना शुरू करें ।
- भगवान्‌ श्री की उपस्थिति अनुभव करें और 'हू-हू' की आवाज तेज़ करें ।
- न आँखें बन्द करें, न पलकें झपकाएँ ।
- आँसू आते हों तो आने दें ।
- आँखें फोटो पर एकाग्र रखें और शरीर में जो भी कम्पन और क्रियाएँ होती हों, उसे सहयोग करके तीव्र करें ।

महामन्त्र —'हू' की चोट से भीतर की काम-ऊर्जा ऊपर की ओर उठेगी तथा भगवान्‌ श्री के फोटो से दिव्य-ऊर्जा का शक्तिपात आप पर होता रहेगा ।

दूसरा चरण

अब सागी क्रियाएँ—'हू-हू' की आवाज, उछलना और भगवान्‌श्री के चित्र को एकटक देखना—सब बन्द कर दें ।

शरीर को बिल्कुल स्थिर कर लें, आँखें मूंद लें और भीतर की ऊर्जा को अनुभव करें ।

गहरे ध्यान में डूब जाएँ ।

बीस मिनट के बाद गहरे ध्यान से वापिस लौट आएँ ।

इस प्रकार यह त्राटक ध्यान पूरा होगा ।

✓ १८. घाटक ध्यान—२

यह प्रयोग एक घन्टे का है।

पहला चरण चालीस मिनट का और दूसरा बीस मिनट का।

पहला चरण •

- कमरे को चारों ओर से बन्द कर लें
- और एक बड़े आकार का दर्पण अपने सामने रखें।
- कमरा बिलकुल अन्धेरा होना चाहिए।
- अब एक दीपक या मोमबत्ती जलाकर दर्पण के बगल में इस प्रकार रखें कि उसकी रौशनी सीधी दर्पण पर न पड़े।
- सिर्फ आपका चेहरा ही दर्पण में प्रतिबिम्बित हो, न कि दीपक की लौ।
- अब दर्पण में अपनी दोनों आँखों में बिना पलक झपकाये देखते रहे— लगातार चालीस मिनट तक।
- .. अगर आँसू निकलते हों तो उन्हें निकलने दें,
- लेकिन पूरी कोशिश करें कि पलक गिरने न पायें।
- आँखों की पुतलियों को भी धीरे-धीरे न घूमने दें— ठीक दोनों आँखों में झाँकते रहे।

दो-तीन दिन के भीतर ही विचित्र घटना घटेगी
आपके चेहरे दर्पण में बदलने प्रारम्भ हो जायेंगे।
आप घबड़ा भी सकते हैं।

कभी-कभी बिलकुल दूसरा चेहरा आपको दिखाई देगा—

जिसे आपने कभी नहीं जाना है कि वह आपका है।

पर ये सारे चेहरे आपके ही हैं।

अब आपके अचेतन मन का विस्फोट प्रारम्भ हो गया है।

कभी-कभी आपके विगत जन्म के चेहरे भी उसमें आयेंगे।

करीब एक सप्ताह के बाद यह शकल बदलने का क्रम बहुत तीव्र हो जायेगा,
बहुत सारे चेहरे आने-जाने लगेंगे, जैसा कि फिल्मों में होता है।

तीन सप्ताह के बाद आप पहचान न पायेंगे कि कौन-सा चेहरा आपका है।

आप पहचानने में समर्थ न हो पायेंगे,
 क्योंकि इतने चेहरों को आपने आते-आते देखा है।
 अगर आपने इसे जारी रखा, तो तीन सप्ताह के बाद, किसी भी दिन,
 सबसे विचित्र घटना घटेगी
 अचानक आप पायेंगे कि दर्पण में कोई चेहरा नहीं है—
 दर्पण बिल्कुल खाली है और आप शून्य में झाँक रहे हैं।
 यही महत्वपूर्ण क्षण है।

नहीं आँखें बन्द कर लें और अपने अचेतन का साक्षात् करें।
 . जब दर्पण में कोई प्रतिबिम्ब न हो, तो सिर्फ आँखें बन्द कर लें, भीतर देखें—
 और आप अचेतन का साक्षात् करेंगे।

वहाँ आप बिल्कुल नग्न हैं—निपट, जैसे आप हैं।
 मारे धोखे वहाँ तिरोहित हो जायेंगे।
 यह एक सत्य है, पर समाज ने बहुत-सी पर्तें निर्मित कर दी हैं
 ताकि मनुष्य उससे अवगत न हो पाये।
 एक बार आप अपने को पूरी नग्नता में देख लेते हैं,
 तो आप बिल्कुल दूसरे आदमी होने शुरू हो जाते हैं।
 तब आप अपने को धोखा नहीं दे सकते हैं।
 अब आप जानते हैं कि आप क्या हैं।
 और जब तक आप यह नहीं जानते कि आप क्या हैं,
 आप कभी रूपान्तरित नहीं हो सकते।
 कारण, कोई भी रूपान्तरण इस नग्न-सत्य के दर्शन में ही सम्भव है,
 यह नग्न-सत्य किसी भी रूपान्तरण के लिए बीजरूप है।
 अब आपका असली चेहरा सामने है, जिसे आप रूपान्तरित कर सकते हैं।
 और वास्तव में,
 ऐसे क्षण में रूपान्तरण की इच्छा-मात्र से रूपान्तरण घटित हो जायेगा;
 और कुछ भी करने की जरूरत नहीं है।

दूसरा चरण :

.. अब आँखें बन्द कर विश्राम में चले जाएँ।

ध्यान-सोपान

१९. त्राटक ध्यान—३

त्राटक एक प्राचीन यौगिक पद्धति है—

जो मन को एकाग्र करती है, साइकिक केन्द्रों को सक्रिय करती है,
मूलाधार-चक्र में छिपी प्रसुप्त कुण्डलिनी-शक्ति को जगाती है—
और इस प्रकार साधक को गहरे ध्यान में ले जाती है।

यह प्रयोग बहुत ही शक्तिशाली है और बेजोड़ असरदार भी।
खामकर, जब इसे ऐसे त्रिषय पर किया जाये जो मन को बेहद पसन्द हो।

त्राटक की यह विधि मैं तो मन की किसी भी प्रिय वस्तु पर की जा सकती है,
लेकिन ज्यादा अच्छा है भगवान्‌श्री के चित्र पर त्राटक करना।
इसके लिए आप भगवान्‌श्री का ऐसा चित्र उपयोग में लाएँ,
जिसमें उनकी आँखें—आप कहीं से भी देखें—आपकी ओर देखती हों।

त्राटक करने समय चित्र को अपने सिर से थोड़ा ऊपर रखें।
सूरज डूबने के पूर्व या सोने के पहले इसे किया जा सकता है।
यह एक घंटे का ध्यान है और सिर्फ दो चरणों का।
पहला चरण है चालीस मिनट का और दूसरा है बीस मिनट का।

‘पहला चरण’

सबसे पहली बात, इस प्रयोग में चालीस मिनट तक लगातार अवलोक
ताकते रहना है।

सारी चेतना आँखों में इकट्ठी हो जाए—इसलिए आपको बिल्कुल आँख
ही हो जाना है।

हर चीज को, पूरे शरीर को बिल्कुल ही भूल जाएँ और सिर्फ आँख
बन जाएँ।

बिना पलक झपकाये सिर्फ देखते रहे।

आँखों में इस तरह केन्द्रित होकर चेतना
 आपको तनाव की चरम सीमा तक ले जायेगी ।
 आँख शरीर में सबसे ज्यादा कोमल और सुकुमार हिस्सा है ।
 यही कारण है शरीर के किसी दूसरे अंग की बजाय
 आँखें बहुत जल्दी तनावपूर्ण हो सकती हैं ।
 और आँखों के तनावपूर्ण होने से पूरा मनम् ही तनावपूर्ण हो जाता है ।
 आँखें मन के द्वार-भर हैं ।

जब आप मात्र आँख ही रह जाते हैं
 तो मन का तनाव बढ़ने-बढ़ते अपनी आविरी सीमा तक पहुँच जाता है ।
 और तनाव के उस चरम शिखर से गिरने पर
 विश्राम की परम खाई को आप उपलब्ध होते हैं ।
 विचारों का चलना स्वन रुक जाता है ।
 और धीरे-धीरे, जैसे-जैसे आप इसमें आगे बढ़ते हैं,
 चेतना आँखों में और भी ज्यादा केन्द्रित होती जाती है ।

तो आप, बस, मिर्फ होश से भरे रहेंगे, भीतर कोई चिन्तन नहीं चल सकेगा ।
 क्योंकि आँखें विचार नहीं कर सकती हैं ।

आँखों के द्वारा कोई भी चिन्तन सम्भव नहीं है ।
 जब सम्पूर्ण चेतना आँखों में केन्द्रित हो जाती है,
 तो मन को सोचने के लिए कोई ऊर्जा ही नहीं मिल पाती है ।
 और, फलस्वरूप, मन में विचारों का उठना तत्क्षण रुक जाता है ।

तो जब आँखें झपकना चाहती हो,
 तो उसी क्षण मचने होने और इस स्थिति को दूर हटाने की जरूरत है,
 क्योंकि सोचने के लिए ऊर्जा प्राप्त करने की यह मन ही कोशिश कर रहा है ।

यही कारण है कि प्रयोग के समय निरन्तर स्थिर-दृष्टि से
 अपलक देखते रहने की आवश्यकता है ।
 आँखों के थोड़ा-सा हिलने से भी मन को सक्रिय होने के लिए ऊर्जा मिल
 जाती है ।

.. इसलिए, आँखों को हिलाएँ नहीं, सिर्फ स्थिर-दृष्टि से अपलक देखते रहे ।
जब आँखों को बिना हिलाए अपलक देखते हैं तो मन भी स्थिर हो जाता है ।

मन आँखों के साथ ही गति करता है ।

आँखें मन का बाह्य अंग हैं, उसी का दूसरा छोर हैं ।

आँखें द्वार हैं—वैसा द्वार—जो अन्दर की ओर मन में खुलता है

और बाहर की ओर ससार में भी ।

आँखें अगर पूर्णतया स्थिर हो जाएँ, तो मन वस्तुतः रुक जाता है—

चाहने पर भी चल नहीं सकती ।

अगर मन रुक जाता है, तो आपकी आँखों का हलन-चलन भी रुक जाता है ।

अतः इस प्रयोग में आँख से शुरू करना है,

क्योंकि मन से शुरू करना अति कठिन है ।

आँख बाह्य चीज है और आप इसके साथ कुछ कर सकते हैं ।

ता, सामने रखे चित्र की दोनों आँखों में सिर्फ अपलक देखते रहे ।

चित्र की दोनों आँखों से आपकी दोनों आँखें बिल्कुल बँध जाएँ ।

कोई गति न हो—और शरीर भी बिल्कुल स्थिर हो ।

आँखें बहने लगें तो बहने दें ।

सिर्फ दोनों आँखों में अपलक देखते रहने से ही भीतर कुछ घटित होना शुरू हो जाता है ।

दूसरा चरण

आँखें बन्द कर पूर्ण विश्राम में चले जाएँ—लेट जाएँ ।

इस प्रयोग का राज यह है कि स्थिरदृष्टि मन को भी स्थिर करती है ।

और मन की बजाय आँखों को स्थिर करना ज्यादा सुगम है ।

संकेत

भगवान्श्री ने अन्यत्र एक जगह इस सन्दर्भ में कहा है

“यह प्रयोग करते-करते, ध्यान में थोड़ी गहराई बढ़ने के बाद, चित्र पर एकाग्र दृष्टि जमाने पर एक समय ऐसा आएगा कि चित्र अदृश्य हो जाएगा, वहाँ बिल्कुल शून्य प्रतीत होगा।

“तब, जैसे ही चित्र शून्य हो जाए, आँखें बन्द कर लें।

ऐसे क्षण में मुझसे सम्पर्क स्थापित हो सकता है।

उसमें समय और दूरी कोई व्यवधान नहीं डाल सकते।”

आगे उन्होंने कहा है

“मैं जब तक इस शरीर में हूँ, यह सम्पर्क बना लेना बिल्कुल ही आसान है।

मेरे शरीर के छूटने के बाद, फिर बहुत कठिनाई होगी।

और अगर अभी सम्पर्क मघ जाए, तो मेरे शरीर के छूटने के बाद भी सम्पर्क मुझमें बना रहेगा।”

२० ओंकार-साधना

सारा धर्म तुम्हारे हृदय की वीणा की ठोकठाक है, साज बिठाना है ।
जिस दिन साज बैठ जायेगा, उस दिन तो बच्चा भी तार छेड़ दे
तो भी सगीत उत्पन्न होने लगेगा ।

अमली बान साज का बैठ जाना है ।

और उस साज को बिठाने के लिए ही सारी साधना है ।

ओंकार के रटन को कहा जाता है, वह सिर्फ साज को बिठाना है ।

वह सगीत नहीं है, वह सिर्फ हथौड़ी से ठोक रहे हैं तबले को,
कस रहे हैं तारों को ।

मैं भी तुमसे कहूँगा

एक घड़ी चौबीस घड़ी में निकाल ही लेनी चाहिए जब तुम कुछ भी न करो,
खाली बैठ जाओ, ओठ बन्द कर लो, जीभ को तालू से रग जाने दो,
रीढ़ सीधी हो और तुम भीतर ओंकार का नाद करने लगे ।

ओंकार के नाद को भीतर करने का मतलब है

कि तुम ओठ से आवाज बाहर मत निकालो, अन्दर ही गुँजाओ ।

लेकिन गुँजाओ इतने जोर से कि बाहर लोगों को सुनाई पड़े ।

ओंठ से न निकले, सुनाई जरूर पड़े ।

तुम्हारे रोएँ-रोए से निकले, तुम एक गुँज बन जाओ ।

बड़ा सीठा अनुभव होता है,

भीतर जैसे अमृत सरने लगता है थोड़े ही दिनों में ।

और यह अभी असली ओंकार नहीं है ।

नकली ओंकार इतना कर देना है तो असली की तो बात ही मत करो,

उसकी तो कोई तुलना ही नहीं हो सकती ।

तुम सिर्फ आँख बन्द करके, रीढ़ सीधी करके—

रीढ़ सीधी इसलिए ताकि तुम्हारे भीतर सारा शून्यसोधा खड़ा हो जाए
 और तुम ओंकार को गुँजाने लगे।
 जब श्वास बाहर जाये तो तुम ओंकार की ध्वनि करो— ओऽम् ..ओऽम्...
 जब श्वास भीतर जायेगी तब तो ध्वनि न कर पाओगे।
 तो एक रिदम, एक लय पैदा हो जायेगी।
 श्वास बाहर जायेगी, तुम श्वास को ओंकार की ध्वनि से भर दो।
 फिर श्वास भीतर जायेगी, शून्य रहेगा।
 फिर श्वास बाहर जायेगी, फिर ओंकार की ध्वनि।

करो इनने जोर से कि बाहर कोई गुजरता हो तो उसे सुनाई पड़े।
 जैसे एक मधुमक्खियो का जत्था जा रहा हो तो एक गुँज मालूम पड़ती है,
 ऐसी ही गुँज बाहर मालूम पड़ेगी।
 और वह गुँज तुम्हारे शरीर को भी स्वस्थ करेगी,
 तुम्हारे बिखरे मन को बाँधेगी और तुम्हारे भीतर एक अपूर्व शान्ति का
 जन्म होगा—और एक मस्ती छा जाएगी।

ध्वनि की अपनी सुरा है।
 इसीलिए तो सगीत सुनते-सुनते तुम्हारा सिर हिलने लगता है,
 जैसे शराबी का हिल रहा हो।
 सगीत की अपनी सुरा है, वैसी सूक्ष्म कोई भी सुरा नहीं,
 और सब शराबें स्थूल हैं।

अगर तुमने अपने भीतर ओंकार के नाद को गुँजाया—
 और ध्यान रखना कि यह तुम्हारा नाद है,
 अभी तुम्हें असली नाद का पता ही नहीं है,
 तो भी तुम्हारे भीतर एक मस्ती पैदा होगी, तुम एक मदमस्ती में जीने लगोगे।
 तुम चलोगे और ढग से, स्फूर्ति और होमी,
 उठोगे और ढग से, आँखों में एक नशा छाया रहेगा।
 जैसे जिन्दगी में एक पहली दफा उत्सव की घड़ी आयी है।

अगर तुम इस तरह ओंकार की ध्वनि करते रहो—
 करते रहो, करते रहो, करते रहो—

तो किसी दिन अचानक तुम पाओगे कि तुम्हारी धुन तो जारी है ही,
एक और धुन तुम्हारे भीतर पैदा हो रही है।

वह उसी दिन पैदा होती है,

जिस दिन तुम्हारी वीणा पूरी कस जाती है और तैयार होनी है,
साज राजों होता है।

उस दिन तुम पाओगे—एक धुन तो तुम कर रहे हो,

जो अब कुछ भी नहीं है, एक फीका स्वर है, कार्बन काँपी है—

असली धुन अब पैदा हो रही है।

तब तुम अपनी धुन को बन्द कर देना, तब तुम सुननेवाले बन जाना।

(अब तक तुम कर्त्ता थे, अब तुम सुननेवाले बन जाना।

अब तुम आँखें गड़ा लेना भीतर।

अब तुम प्राणों को थाम लेना, क्योंकि भीतर जो घट रहा है, वह अपूर्व है,

वह अतुलनीय है, उसकी कोई उपमा नहीं है।

भीतर अमृत की धार बहने लगेगी,

रोझाँ-रोझाँ किमी अपूर्व प्रकाश से भर जाएगा।

अन्धकार गया, दुर्दिन गये—महामुख बरसेगा।

मिलन का क्षण करीब आ गया।)

ओकार तुम शुरू करो, मगर तुम खींचे मत जाना।

और प्रतीक्षा करना उस दिन की, जिस दिन भीतर का ओकार फूटने लगे।

उस दिन तुम जिद मत करना अपने ओकार को थोपने की।

उस दिन तुम विलकुल चुप हो जाना।

तुम्हारा ओकार तो मिर्फ आयोजन था,

ताकि रास्ता बन जाये उस ओकार के बहने के लिए,

ताकि तुम्हारे यन्त्र से मार्ग बन जाए उस ओकार को झेलने के लिए।

तुम्हारा ओकार तो सिर्फ पूर्व-तैयारी थी, रिहर्सल था।

असली नाटक तो तब शुरू होता है,

जब तुम्हारा ओकार तो गया और उसका ओकार शुरू हुआ।

एक ओकार सत्नाम।

ओंकार साथ-३। सार-संक्षेप

एक घड़ी बीबीस घड़ी में निकाल लो, जब तुम कुछ भी न करो ।
खाली बैठ जाओ, ओंठ बन्द कर लो, जोभ को तालू से लग जाने दो,
रीढ़ सीधी हो और तुम भीतर ओंकार का नाद करने लगो ।

ओंकार के नाद को भीतर करने का मतलब है
कि तुम ओंठ से आवाज बाहर मत निकालो, अन्दर ही गुंजाओ ।
लेकिन गुंजाओ इतने जोर से कि बाहर वह सुनाई पड़े ।
तुम्हारे रोएँ-रोएँ से निकले, तुम एक गूँज बन जाओ ।

अगर तुम इस तरह ओंकार की ध्वनि करते रहो—करते रहो—करते रहो—
तो किसी दिन अचानक तुम पाओगे कि तुम्हारी धुन तो जारी है,
एक ओर धुन तुम्हारे भीतर पैदा हो रही है ।
तब तुम अपनी धुन को बन्द कर देना, तब तुम सुननेवाले बन जाना ।
और तुम्हारा रोआँ-रोआँ किसी अपूर्व प्रकाश से भर जायेगा ।

२१. मन्त्र-साधना

मन को जो मार दे, वह मन्त्र है।
मन की जिससे मृत्यु घटित हो जाए, वह मन्त्र है।
और मन जब नहीं रह जाता,
तो तुम्हारे और शरीर के बीच जो सेतु है वह टूट जाता है।
मन ही जोड़े हुए है तुम्हें शरीर से।
अगर बीच का सेतु, बीच का सम्बन्ध टूट जाए,
तो शरीर अलग, तुम अलग हो जाते हो।
और जिसने जान लिया अपने को शरीर से अलग और मन से शून्य,
वह शिवत्व को उपलब्ध हो जाता है।
वह परम केवली है।

इसलिए मन्त्र को समझ लें, उसका प्रयोग जीवन में क्रान्ति ला सकता है।
पर एक-एक कदम बढ़ना जरूरी है, और धैर्य रखना होगा।

मन्त्र बहुत धीरज का प्रयोग है।

अधैर्य जिनके मन में बहुत ज्यादा है, उन्हें मन्त्र से लाभ न होगा,
नुकसान हो सकता है।

क्योंकि वैसे ही तुम काफी परेशान हो,
मन्त्र एक और नयी परेशानी बन जायेगी, अगर अधैर्य हुआ।

तो मन्त्र के साथ अत्यन्त धैर्य चाहिए, अन्यथा उस झटके में मत पड़ना।
फल की बहुत जल्दी आकांक्षा मत करना।

वह जल्दी आयेगा भी नहीं, क्योंकि वह परम फल है।

यह कोई सीमामी फूल नहीं है कि बोया और पन्द्रह दिन के भीतर आ गया !
जन्म-जन्म लग जाते हैं।

और एक कठिन बात जो समझ-लेने की है

वह यह है कि जितना धैर्य हो, उतना जल्दी फल आ जाएगा,
और जितना अधैर्य हो, उतनी ज्यादा देर लग जाएगी।

एक आदमी जा रहा था रास्ते से, उसका जूता काट रहा था।

जूता छोटा था, वह जूते को गालियाँ दे रहा था और परेशान था।

नसरुद्दीन ने उससे पूछा “मेरे भाई, इतना तग जूता कहाँ से खरीदा ?”
 वह आदमी वैसे ही जला-भुना था, वैसे ही क्रोध में था, उसने कहा
 “जूता कहाँ से खरीदा ? झाड़ से तोड़ा है।”
 नसरुद्दीन ने कहा
 “मेरे भाई, थोड़ी देर रुक जाते तो पैर के नाप का तो हो जाता।
 कच्चा तोड़ लिया ?”

मन्त्र कभी कच्चा मन तोड़ना, नहीं तो बुरे फँस जाओगे।
 जूते को तो कोई फेंक दे, मन्त्र को फेंकना बहुत मुश्किल है,
 क्योंकि जूता तो बाहर है, मन्त्र भीतर होता है।
 और अगर गलती से मन्त्र में फँस गये,
 तो निकलना बहुत मुश्किल हो जाता है।
 बहुत-से धार्मिक लोग पागल हो जाते हैं—
 उसका कारण है कि मन्त्र में फँस गये, कुछ जल्दी कर ली तोड़ने की,
 फल पक नहीं पाया था, कच्चा तोड़ लिया।

पके, तो फल बहुत भीठा दो जाता है,
 कच्चा बहुत निक्क होगा, बहुत कड़वा होगा, जहरीला होगा।
 पहली पर्त है शरीर।

तो मन्त्र का पहला प्रयोग शरीर से शुरू करना जरूरी है,
 क्योंकि वही तुम हो, वही से इलाज शुरू होगा।
 अगर तुमने वह पर्त छोड़कर मन का इलाज शुरू किया,
 तो बीमारी तुम्हांगी रह जायेगी—मिटेंगी नहीं,
 कल नहीं परसो, कच्चा फल हाथ आयेगा।

ध्यान रखना, यात्रा वही से शुरू की जा सकती है, जहाँ तुम खड़े हो,
 कहीं और से यात्रा की तो वह मयना है।
 तुम अभी शरीर हो, तो अभी मन्त्र को शरीर से ही शुरू करना होगा।
 उचित होगा कि प्रयोग खुले में मत करना, बन्द में करना।
 छोटा कमरा हो, बन्द हो—और बिलकुल खाली हो,
 वहाँ कोई भी चीज न हो।

इसलिए मन्दिर, मस्जिद या चर्च बहुत अच्छा है—

जहाँ कुछ भी नहीं है, कोई सामान नहीं।

या घर में एक कोना साफ कर लेना, जहाँ कुछ भी नहीं है।

वहाँ देवी-देवताओं को भी मत रखना, वे भी उपद्रव हैं,

बिलकुल खाली कर देना।

बस, खालीपन ही एक परमात्मा है, बाकी सब चीजें मन का ही खेल हैं।

तो कमरे को बिलकुल खाली रखना है।

जितना शून्य हो, उतना अच्छा है, क्योंकि इसी शून्य की भीतर तलाश है।

यह कमरा तुम्हारे भीतर के शून्य का प्रतीक हो।

और छोटा हो, क्योंकि मन्त्र में उसका उपयोग है।

और खाली हो, उसका भी उपयोग है।

पूर्व-तैयारी

बिंदु को समझ लो।

पहले दस मिनट शान्त बैठ जाना।

शान्त बैठने के पहले—क्योंकि शान्त बैठना आसान नहीं है—

पाँच मिनट नाचना, उछलना, कूदना।

और दिल खोलकर उछलना, कूदना, नाचना—

ताकि शरीर के भीतर, रग-रग, रेशे-रेशे में जो रेस्टलेसनेस, जो बेचैनी है, वह निकल जाए।

तभी तुम दस मिनट शान्ति से बैठ पाओगे।

शान्ति से बैठने के लिए यह जरूरी है रेचन।

दस-पाँच मिनट—जितना तुम्हें ठीक लगे, जितनी तुम्हारी बेचैन हो,

उस हिसाब से तुम नाचना, कूदना, डोलना।

शरीर को सब तरफ में हिलाना,

ताकि फिर दस मिनट शरीर हिलने की आकांक्षा न करे।

उमकी हिलने की तृप्ति कर देना।

दस मिनट शरीर को हिलाना, डोलाना, नाचना, कूदना, दौडना—

फिर बैठ जाना।

और फिर बैठ जाना बिलकुल थिर, दस मिनट अब शरीर न हिले।

आँख आधी खुली रखना,
क्योंकि आँख जब पूरी खुली होती है,
तो तुम दरवाजे पर खड़े हो अपने मकान के।
पीठ मकान की तरफ, मुँह ससार की तरफ।
एकदम-से पीठ न मुड़ेगी, एकदम-से परिवर्तन आसान नहीं—
तुम सिर्फ आधी आँख खोलना,
आधी ससार की तरफ बन्द और आधी अपनी तरफ खुली।
आधी आँख खुली होने का यहो अर्थ है कि आधा ससार देख रहे हैं,
आधा अपने को।
यही से शुरू करना, जल्दी की कोई आवश्यकता नहीं है।

आधी आँख जब खुली होनी है, तो तुम एक तन्मा-जैसी स्थिति अनुभव करोगे।
तो अपनी नाक के शीर्ष-भाग को देखने रहना।
बस, उतनी ही आँख खोलनी है।
एकाग्रता नहीं करनी है।
शान्तभाव से नाक का अगला हिस्सा दिखाई पड़ रहा है—
नासाग्र दिखाई पड़ रहा है।

पहला चरण

अब “ओम्” का पाठ जोर से शुरू करना—शरीर से,
क्योंकि शरीर में तुम हो।
तो जोर से ओम् की ध्वनि करना
कि कमरे की दीवालों से टकराकर तुम पर गिरने लगे।
इसलिए खाली कमरा जरूरी है, खाली होगा तो प्रतिध्वनि होगी।
जितनी प्रतिध्वनि हो, उतनी लाभ की है।
अगर तुमने ईसाइयों के केथेड्रल देखे हों तो वह मन्त्र के लिए बनाया गया था।
वहाँ कुछ भी बोलो तो ध्वनि हजारों-गुनी होकर तुम पर लौट आती है।
हिन्दुओं ने मन्दिर बनाया था अर्द्धवृत्त में—

सिर्फ इसलिए कि उसके गुम्बज में ध्वनि टकराकर वापस लौट आयेगी ।
वृत्ताकार वस्तु में कोई भी ध्वनि बाहर नहीं जा सकती है,
भीतर लौट आती है ।

वे मन्त्र के लिए थे ।

तो तुम बैठ जाना, जोर से ओंकार—ओम् ओम्
जितने जोर से कर सको—क्योंकि शरीर का उपयोग करना है ।
तुम्हारा पूरा शरीर निमज्जित हो जाए ओम् में ।
ऐसा लगने लगे कि तुमने अपनी पूरी जीवन-ऊर्जा ओम् में लगा दी,
कुछ बचाया नहीं ।
जैसे इसी पर जीवन-मरण टिका है ।

इससे कम में मन्त्र पूरा नहीं होता ।
ऐसे धीरे-धीरे मुँह की तरह कहते रहो, आधे-आधे, उससे हल न होगा—
समग्रभाव से ।
जैसे कि इसी पर निर्भर है कि अगर तुमने पूरी तरह ओम् कहा,
तो ही तुम बचोगे, अन्यथा मर जाओगे ।
दाँव पर लगा देना—जैसे सिंहनाद होने लगे ।
आधी आँख खुली, आधी बन्द, जोर से ओम् का पाठ—
और तुम इतने जल्दी-जल्दी ओम् कहना कि ओवरलैपिंग हो जाए,
एक मन्त्र-उच्चार के ऊपर दूसरा मन्त्र-उच्चार हो जाए—ओम् ओम् •
दो ओम् के बीच जगह मत छोड़ना ।

पसीना-पसीना हो जाना, सारी ताकत लगा देना ।
थोड़े ही दिनों में तुम पाओगे कि पूरा कक्ष ओम् से भर गया ।
तुम पाओगे कि पूरा कक्ष तुम्हें साथ दे रहा है, ध्वनि लौट रही है ।
अगर तुम कोई गोल कक्ष खोज पाओ तो ज्यादा आसान होगा ।
अगर गुम्बदवाला कक्ष खोज पाओ तो और भी आसान होगा ।
भीतर बिल्कुल कुछ भी न हो, ताकि ध्वनि पूरी तरह तुम पर बरसने लगे ।
तुम्हारा शरीर स्नान से गुजर जायेगा और तुम पाओगे
कि ऐसी शीतलता जल के स्नान से भी कभी नहीं मिलती ।

जब चारो तरफ से ओकार तुम पर बरसने लगेगा, लौटते लगेगा,
 तुम्हारी ध्वनि वर्तुलाकार हो जायेगी ।
 तुम पाओगे कि शरीर का रोआँ-रोआँ प्रसन्न हो रहा है,
 रोएँ-रोएँ से रोग झड़ रहा है—शान्ति, स्वास्थ्य प्रगाढ़ हो रहा है ।
 तुम हैरान होकर पाओगे
 कि तुम्हारे शरीर की बहुत-सी तकलीफें अपने-आप खो गयी,
 क्योंकि यह बड़ा गहरा स्नान है
 और बड़ी गहराई तक इसकी पकड़ और पहुँच है ।
 शरीर ध्वनि का ही जोड़ है, और ओकार से अद्भुत कोई ध्वनि नहीं ।
 तो पहले दस मिनट ओकार का उच्चार जोर से, शरीर के माध्यम से ।

दूसरा चरण

अब आँखें बन्द कर लेना ।

जीभ तालू से लग जाए ।

इस तरह मुँह बन्द कर लेना कि कोई जगह न बचे,
 क्योंकि अब जीभ का उपयोग नहीं करना है ।

दूसरा कदम है, दस मिनट तक अब ओम् का उच्चार करना भीतर, मन में ।

अभी तक कक्ष या चारो तरफ, अब शरीर है चारो तरफ ।

अभी तक मकान के भीतर थे तुम, अब शरीर है चारो तरफ ।

अभी तक मकान के भीतर थे तुम, अब शरीर मकान है ।

इस दस मिनट में अब तुम अपने भीतर मन में ही ओम् को गुँजाना—

ओठ का, जीभ का, कंठ का कोई उपयोग न करना—

सिर्फ मन में ओम् ओम् ओम्

लेकिन गति वही रखना, तीव्रता वही रखना ।

जैसे तुमने कमरे को भर दिया था ओकार से,

ऐसे ही अब शरीर को भीतर से भर देना ओकार से...

कि शरीर के भीतर ही कम्पन होने लगे—

ओम्-ओम् दोहरने लगे पैर से लेकर सिर तक ।

ध्यान-सोपान

और इतनी तेजी से यह ओम् करना है जितनी तेजी से तुम कर सको।
 और दो ओम् के बीच जरा भी जगह मत छोड़ना,
 क्योंकि मन का एक नियम है कि वह एकसाथ दो विचार नहीं कर सकता।
 एकसाथ दो विचार असम्भव हैं।
 अगर तुमने इतने जोर से गुँजाया कि दो ओम् के बीच में जरा-सी भी सन्धि
 न बची, तो कोई विचार न आ सकेगा,
 अगर जरा-पी भी सन्धि बची तो विचार आ जाएगा, सन्धि-शून्य उच्चार।
 और ध्यान रखना, शरीर का उपयोग नहीं करना है इसमें।
 आँखें इसीलिए अब बन्द कर ली, शरीर धिर है, मन में ही गूँज करनी है।
 शरीर से ही टकराकर गूँज मन पर वापिस गिरेगी,
 जैसे कमरे से टकराकर गिर रही थी।
 उससे शरीर शुद्ध हुआ, इससे मन शुद्ध होगा।
 और जैसे-जैसे गूँज गहन होने लगेगी, तुम पाओगे कि मन विसर्जित होने लगा।
 एक गहन शान्ति—जैसी तुमने कभी नहीं जानी,
 उसका स्वाद मिलना शुरू हो जाएगा।

तीसरा चरण

दस मिनट तक तुम भीतर गुँजार करना—
 और दस मिनट के बाद गर्दन झुका लेना कि तुम्हारी दाढ़ी
 तुम्हारी छाती को छूने लगे।
 दो-चार दिन तकलीफ भी मालूम होगी गर्दन में,
 उसकी फिक्क मत करना, वह चली जाएगी।

तीसरे चरण में दाढ़ी छाती को छूने लगे।
 जैसे गर्दन कट गयी, उसमें कोई जान न रही।
 और अब तुम मन में भी ओम् का गुँजार मत करना,
 अब तुम सुनने की कोशिश करना।
 जैसे ओंकार हो ही रहा है और तुम सिर्फ सुननेवाले हो—करनेवाले नहीं।
 क्योंकि मन के बाहर तभी जा सकोगे, जब कर्त्ता छूट जायेगा।

अब तुम साक्षी हो जाना ।

अब तुम गर्दन झुकाकर यह कोशिश करना कि भीतर ओंकार चल रहा है,
मैं उसे सुनूँ ।

गालिब का बहुत प्रसिद्ध वचन है

“दिल के आईने में है तस्वीरे यार, जब जरा गर्दन झुकाई देख ली ।”

वह गर्दन झुकाना जरूरी है ।

जैसे ही गर्दन झुकती है, दिल का आईना सामने आ जाता है ।

और उम परमप्रिय की तस्वीर वहाँ है, प्रतिबिम्ब वहाँ है,

लेकिन गर्दन झुकाना तुम्हें नहीं आता ।

तुम तो गर्दन अकड़ाकर चलते हो ।

जहाँ गर्दन झुकाने की बात आयी, वही तुम और तन जाते हो ।

तुम अगर परमात्मा को खो रहे हो, तो सिर्फ एक अकड़ से

कि तुम गर्दन झुकाने को राजी नहीं—स्मर्पण की तुम्हारी तैयारी नहीं ॥

यह तो प्रतीक है ।

गर्दन को लटका देना है, जैसे कट गयी, ताकि तुम झुक सको ।

और जैसे ही गर्दन झुकती है, भीतर देखना आसान हो जाता है,

जैसे ही गर्दन झुकती है, विचार मुश्किल हो जाते हैं ।

तो तुम झुककर सुनने की कोशिश करना ।

अभी तक तुम मन्त्र का उच्चारण कर रहे थे,

अब तुम मन्त्र के साक्षी बनने की कोशिश करना ।

और तुम चकित होओगे कि भीतर सूक्ष्म उच्चारण चल रहा है ।

वह ओम्-जैसा है, वह ओम् नहीं है, क्योंकि भाषा में उसे लेना कठिन है :-

ठीक ओम्-जैसा है ।

तुम अगर शान्ति से सुनोगे तो अब वही सुनाई पड़ेगा ।

शरीर से तुम हट गये,

पहले मन्त्र के प्रयोग ने तुम्हें शरीर से काट दिया,

दूसरे मन्त्र के प्रयोग ने तुम्हें मन से काट दिया,

अब तीसरा मन्त्र का प्रयोग साक्षी का है ।

तो दो चरण तो तुम मन्त्र करोगे, तीसरे चरण में तुम मन्त्र को सुनोगे—
 श्रावक बनोगे, साक्षी बनोगे ।
 दो तक कर्त्ता रहोगे—क्योंकि शरीर और मन कर्तृत्व का हिस्सा है,
 और तीसरा चरण साक्षी-भाव का है ।
 शरीर कटा, मन कटा, तब तुम बच गये ।
 प्याज के छिलके अलग हुए, अब सिर्फ शुद्ध अस्तित्व बचा ।
 वही शिवत्व है ।
 और एक बार इसका स्वाद आ जाये, तो फिर तुम जल्दी-जल्दी जाने लगोगे ।
 फिर स्वाद ही खींचने लगेगा ।
 फिर स्वाद एक मैगनेट बन जाता है ।
 मन्त्र की यह प्रक्रिया—तीसरा चरण—जितनी देर तुम रह सको, सभालना ।
 तुम इस भाँति इस प्रयोग को करना ।
 और तीन महीने बिन्ता मत करना कि क्या परिणाम आ रहे हैं ।
 तुम परिणाम का विचार ही मत करना, तुम सिर्फ किये जाना ।
 तुम एक तारीख तय कर लेना कि तीन महीने के बाद
 फर्ला तारीख को लौटकर सोचेंगे कि कुछ हुआ कि नहीं ।
 और तीन महीने अगर धैर्य से किया, तो बड़े मीठे रस से भर जाओगे,
 जिसको कबीर ने “गूँगे का गुड़” कहा है ।
 और एक बार वह गुड़ का स्वाद आ जाये, फिर कोई कठिनाई नहीं है ।
 फिर ससार स्वप्नवत् हो जाता है ।
 जीवन एक अभिनय से ज्यादा नहीं रह जाता ।
 तुम साक्षी हो जाते हो ।
 तुम्हारा साक्षित्व ही शिवत्व है ।

मन्त्र-साधना : सार-संक्षेप

साधकानो

यह प्रयोग खुले में मत करना, बन्द में करना ।

छोटा कमरा हो, बन्द हो—और बिजकुठ खाली हो ।

वहाँ कोई भी चोज न हो ।

वहाँ देशी-देशताओ को भी मन रखना, बिजकुठ खाओ कर देना ।

पूर्व-तैयारी

पहले इस मिनट शरीर को हिलाना, डुलाना, नाचना, कूदना, उछलना—
दिल खोलकर, ताकि शरीर के भीतर, रग-रग, रेशे-रेशे में जो बेचैनी है, वह
निकल जाए ।

और फिर बैठ जाना धिर—इस मिनट, अब शरीर न हिले ।

आधी आँख खुली रखना—

और अपनी नाक के शीर्ष-भाग को शान्त-भाव से देखते रहना ।

एकाग्रता नहीं करनी है ।

पहला चरण :

अब ओम् का पाठ जोर से शुरू करना ।

..आधी आँख खुली, आधी बन्द और जोर से ओम् का पाठ ।

और इतनी जल्दी-जल्दी ओम् कहना कि ओवरलैपिंग हो जाए,

एक मन्त्र-उच्चार के ऊपर दूसरा मन्त्र-उच्चार हो जाए—

ओम् ओम् ओम्

.. दो ओम् के बीच जगह मत छोड़ना ।

...पसीना-पसीना हो जाना, सारी ताकत लगा देना ।

सकेत . सभी चरण दस-दस मिनट करें ।

दूसरा चरण •

- .. अब आँखें बन्द कर लेना ।
 - .. जीभ तालु से लग जाए ।
 - और इस तरह मुँह बन्द कर लेना कि कोई जगह न बचे ।
 - अब ओम् का उच्चार करना भीतर—मन में ।
 - अब तुम अपने भीतर मन में ही गुँजाना— ओठ का, जीभ का, कंठ का कोई उपयोग न करना, सिर्फ मन में ओम् ओम् ओम् गुँजाना ।
- लेकिन गति बही रखना, तीव्रता बही रखना
कि शरीर के भीतर ही भीतर कम्पन होने लगे—ओम् ओम् ओम् ।

तीसरा चरण

अब इस भाँति गर्दन झुका लेना कि तुम्हागी दाढ़ी तुम्हारी छाती को छूने लगे ।
जैसे गर्दन कट गयी ।

- और अब तुम मन में भी गुँजार मन करना ।
 - अब तुम सुनने की कोशिश करना—जैसे ओंकार भीतर हो ही रहा है ।
- अब तुम साक्षी हो जाना ।

तुम्हाग साक्षित्व ही शिवत्व है ।

३

साधना सोपान

३. साधना सोपान

भगवान् श्री रजनीश द्वारा पुनर्लेखित ध्यान की २१ निष्क्रिय विधियाँ

- साधना सोपान प्रवेश के पूर्व ... १०३
- १ निष्क्रिय ध्यान—१ ... १०५
- २ निष्क्रिय ध्यान—२ ... १०६
३. बहता, मिटना, तथाता .. १११
- ४ कल्पना-योग ... १२०
५. सन्तुलन ध्यान—१ ... १२३
- ६ सन्तुलन ध्यान—२ ... १२५
- ७ मूलबंध . ब्रह्मचर्य-उपलब्धि की सरलतम विधि ... १२७
८. बीन-मुद्रा / काम-ऊर्जा के ऊर्ध्वगमन की एक सरल विधि ... १३३
९. निश्चल-ध्यान-योग .. १४१
- १० अनापानसती-योग . १४५
- ११ इक्कीस दिवसीय चीन ... १५१
- १२ स्वप्न में सचेतन प्रवेश की दो विधियाँ . १६४
१३. आत्मोपलब्धि की पाँच तान्त्रिक विधियाँ .. १७७
- १४ सजग मृत्यु और शरीर से अलग होने की विधि .. २०५
- १५ जाति-स्मरण के प्रयोग ... २०९
- १६ प्राण साधना ... २२२
- १७ अन्तर्प्रकाश साधना ... २२७
- १८ अन्तर्वर्षी साधना ... २३२
- १९ सयम साधना—१ ... २३५
- २० सयम साधना—२ ... २३९
२१. भान्ति-सूत्र नियति की स्वीकृति ... २४१

साधना सोपान : प्रवेश के पूर्व

आगे के इन पृष्ठों में ध्यान की निष्क्रिय विधियाँ सगृहीत की गयी हैं।

ये ध्यान-विधियाँ भगवान्‌श्री के विविध प्रवचन-सकलनों— यथा

- १ मैं मृत्यु सिखाता हूँ, २ साधना पथ, ३ युक्रान्द—पाक्षिक पत्रिका
- ४ जिन-मूत्र भाग-तीसरा, ५ ध्यान एक वैज्ञानिक दृष्टि,
- ६ ताओ उपनिषद् भाग-दूसरा, ७ कहे कबीर दिवाना,
- ८ सूली ऊपर सेज पिया की, ९ गीता-दर्शन अध्याय-दसवाँ,
- १० महावीर मेरी दृष्टि में, ११ SANNYAS अंग्रेजी-द्विमासिक
- १२ The Book of Secrets Vol I, १३ रजनीश दर्शन—द्विमासिक
- १४ १५ मैं मृत्यु सिखाता हूँ, १६ ताओ उपनिषद् भाग-पहला,
- १७ The Ultimate Alchemy Vol I,
- १८-१९-२० गीता दर्शन अध्याय-चौथा,
- २१ गीता-दर्शन अध्याय-ग्यारहवाँ से क्रमशः सगृहीत की गयी है।

इन विधियों को राजयोग की विधियाँ कहना असंगत न होगा, क्योंकि ये प्रायः मन से प्रारम्भ होती हैं, मन का सहयोग इनमें अनिवार्य है। हाँ, कुछ विधियाँ इनमें ऐसी भी हैं, जिनके लिए सिर्फ़ समझ पर्याप्त है।

इन विधियों में सलग्न होने में पहले इनका ठीक-से अध्ययन कर लेना उचित होगा—पश्चात् आप अपनी समस्या, जरूरत व सुविधा के अनुकूल विधि चुनकर उसका अभ्यास कर सकेंगे।

इनमें कुछ विधियाँ तो ऐसी हैं, जिनके लिए अलग से समय निकालने की आवश्यकता ही नहीं है,

अपने काम-काज में लगे हुए आप इनका अभ्यास कर सकते हैं।

जैसे “मूलबध” है या “यौन-मुद्रा”—

इनके अभ्यास के लिए जलज से समय निकालने की आवश्यकता नहीं है।

जहाँ भी, जब भी मन को कामवासना पकड़े,
तभी और वही इन विधियों का अभ्यास करना है।

या फिर “आत्मोपलब्धि की पाँच तान्त्रिक विधियाँ” की ‘छठवीं विधि’ है।
काम-काज में लगे हुए ही उसे साधना है, उसे निरन्तर करना है।

फिर है “सयम साधना” तथा “शान्ति सूत्र नियति की स्वीकृति”।
इनके लिए तो सिर्फ थोड़ी समझ, थोड़ी अव्ययनेस, थोड़ा होश ही काफी है।
शेष विधियों में जो आपको रूचे, जो आपके मन को भाये,
उसका अभ्यास आप करें।

पर मेरी समझ से अगर इस प्रकार का क्रम आप रख पायें—
तो बड़ी तीव्रता से ध्यान में गति हो सकती है।

मुझ, जगते ही, पाँच मिनट का प्रयोग “खिलखिला के हँसना”।
दिन में ध्यान की कोई भी एक स्वतन्त्र तथा एक सहायक सक्रिय विधि तथा
एक निष्क्रिय विधि तथा “रात्रि ध्यान—ओऽऽऽ”।
इतना कर लेना बहुत काफी है।

लेकिन यह नियम नहीं है, सुझाव है।

आप चाहें तो एक सक्रिय विधि तथा एक निष्क्रिय विधि करें।

अथवा सक्रिय विधि के साथ—या निष्क्रिय विधि के साथ
“खिलखिला के हँसना” व “रात्रि ध्यान—ओऽऽऽ” जोड़ लें।

पर जैसा आपको ठीक लगे—आपकी जैसी सुविधा, जरूरत और रुचि हो।

साधकों को इन विधियों के अभ्यास में कठिनाई न हो,
इसलिए विधियों का सार “सार-संक्षेप” शीर्षक से— सूत्र-रूप में
हर विधि के अन्त में बड़े अक्षरों में रख दिया है।

१. निष्क्रिय ध्यान—१

आगम से किसी भी आसन में, जैसा आपको सुविधापूर्ण लगे, बैठ जाएँ।
रीढ़ और गर्दन बिल्कुल सीधी रखनी है।

शरीर के सारे हलन-चलन को छोड़ दें।

फिर आँखें बन्द कर ले।

आँखें बन्द करते समय यह ध्यान रहे कि आँखों पर कोई तनाव न पड़े।

पलका को बिल्कुल ढीला छोड़ देना है।

ओठ बन्द हो और जीभ तालू से लगी हो।

श्वास शान्त, बीसी, पर गहरी लेनी है—

और ध्यान नाभि के पास रखना है।

नाभि-केन्द्र पर श्वास के कारण जो कम्पन मालूम होता है,

उसके प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं करें,

उम पर कोई विचार नहीं करें।

शब्द न हो और हम अकेले साक्षी हो।

जो भी हो रहा है, हम केवल उसे दूर खड़े जान रहे हैं,

ऐसे भाव में अपने को छोड़ देना है,

उसके प्रति जागरूक बने रहना है।

केवल देखते रहना है—विचार को, श्वास को, नाभि-स्पन्दन को—

और कोई प्रतिक्रिया नहीं करनी है।

ऐसे ही क्षण में कुछ होता है, जो हमारे चित्त की सृष्टि नहीं है।

जो हमारी सृष्टि नहीं, वरन् जो हमारा होना है, हमारी सत्ता है—

वह उद्धाटित हो जाती है और हम आश्चर्यों-के-आश्चर्य

स्वयं के समक्ष खड़े हो जाते हैं।

२. निष्क्रिय ध्यान-२

ध्यान में, हमे उस जगह जाना है जहाँ मरने का कोई उपाय नहीं रह जाता—
भीतर, भीतर, और भीतर।

बाहर की वह सारी परिधि छोड़ देनी है, जो मृत्यु में छूट जाती है।

मृत्यु में शरीर छूट जाता है, भाव छूट जाते हैं, विचार छूट जाते हैं,

मित्रता छूट जाती है, शत्रुता छूट जाती है—

रह जाते हैं सिर्फ अकेले हम, सिर्फ चेतना रह जाती है।

तो ध्यान में सब छोड़कर मर जाना है।

सिर्फ इतना ही रह जाये कि “मैं जानता हुआ, द्रष्टा-मात्र रह जाऊँ”।

इस ध्यान-विधि में चार चरण हैं।

पहला चरण

प्रथम चरण है, शरीर की शिथिलता—रिलेजेशन।

शरीर को इतना शिथिल छोड़ देना है कि ऐसा लगने लगे

कि वह दूर ही पड़ा रह गया है, हमारा उससे कुछ लेना-देना नहीं है।

शरीर से सारी ताकत को भीतर खींच लेना है।

हमने शरीर में ताकत डाली है।

जितनी ताकत हम शरीर में डालते हैं, उतनी पड़ती है,

जितनी हम खींच लेते हैं, उतनी खिंच जाती है।

आपने कभी ख्याल किया है किसी से झगड़ा हो जाये

तो आपके शरीर में ज्यादा ताकत कहाँ से आ जाती है ?

आप इतना बड़ा पत्थर उठाकर फेंक सकते हैं क्रोध की हालत में,

जितना बड़ा पत्थर आप शान्ति की हालत में हिला भी न सकते थे।

कभी आपने मोचा है कि शरीर आपका ही है,

लेकिन यह ताकत कहाँ से आ गयी ?

यह ताकत आप डाल रहे हैं।

जूरुरत पड़ गयी है, खतरा है, मुसीबत है, दुश्मन सामने खड़ा है,

पत्थर को उठाएँ नहीं तो चिन्दगी खतरे में पड़ जायेगी।

और आप अपनी सारी ताकत शरीर में डाल देते हैं।

शरीर में हमारी शक्ति डाली हुई है,
लेकिन निकालने का हमें कोई पता नहीं कि हम वापिस कैसे निकालें।
रात में हमें इसीलिए आराम मिल पाता है
कि अपने-आप शक्ति भीतर वापिस चली जाती है
और शरीर शिथिल होकर पड़ जाना है,
सुबह हम फिर ताजे हो जाते हैं।
लेकिन कुछ लोग रात को भी अपनी शक्ति बाहर नहीं निकाल पाते हैं,
शरीर में शक्ति रह ही जाती है।
तब नींद मुश्किल हो जाती है।
इनसोमनिया या नींद का न आना सिर्फ एक ही बात का लक्षण है
कि शरीर में डाली गयी ताकत पीछे लौटने का रास्ता नहीं जानती है।

इस ध्यान-प्रयोग के पहले चरण में
शरीर में सारी शक्ति को भीतर खींच लेना है।
और यह बड़े मजे की बात है
कि सिर्फ भाव करने से शक्ति अन्दर वापिस लौट जाती है।
अगर थोड़ी देर तक कोई मन में यह भाव करता रहे
कि मेरी शक्ति अन्दर वापिस लौट रही है
और शरीर शिथिल होता जा रहा है,
तो वह पायेगा कि शरीर शिथिल हो गया।
और शरीर उस जगह पहुँच जायेगा
कि खुद ही अपना हाथ उठाना चाहे तो नहीं उठा सकेगा।
इतना सब शिथिल हो जायेगा।

पहली बात है, शरीर से सारे प्राण का भीतर वापिस पहुँच जाना।
तो शरीर खोल की तरह बाहर पड़ा रह जायेगा—
और बग़बर ऐसा दिखाई पड़ेगा कि हम अलग हो गये हैं
और शरीर की खोल बाहर पड़ी है—वस्त्रों की भाँति।

साधना-सोपान

अतः इस प्रथम चरण में पहले बैठ जाएँ या लेट जाएँ—

जैसा आपको सुविधापूर्ण लगे ।

लेट जाना सरल पड़ेगा ।

फिर आँखें बन्द कर ले ।

आँखें बन्द करने का अर्थ पलकों पर तनाव डालना नहीं है—

बस, पलकों को ढीला छोड़ दे और आँखों को स्वतः बन्द हो जाने दें ।

६ शरीर को भी ढीला छोड़ दें और दो-तीन मिनट तक

हृदयपूर्वक भीतर यह भाव करे कि 'शरीर शिथिल हो रहा है

शरीर शिथिल हो रहा है शरीर शिथिल हो रहा है'

यह भाव करते हुए शरीर को भी हर आर में ढीला छोड़ते चले जाएँ । ,

दूसरा चरण

फिर दूसरी बात है श्वास को शिथिल छोड़ना ।

श्वास और गहरे में हमारे प्राणों को पकड़े हुए है ।

इसलिए श्वास के टूटने ही आदमी मर जाता है ।

श्वास शरीर और आत्मा के बीच सेतु है, वही से हम बँधे हुए हैं ।

बहुत प्रयोग इस सम्बन्ध में होते हैं ।

अगर कोई व्यक्ति अपनी श्वास को पूरा शिथिल छोड़ दे, शान्त छोड़ दे,

तो क्या होता है ?

धीरे-धीरे श्वास उम जगह आ जाती है

कि भीतर पता ही नहीं चलता है

कि श्वास चल रही है कि नहीं चल रही है ।

कई बार शक हो जाता है कि कहीं मैं मर तो नहीं गया ।

श्वास इतनी शान्त हो जाती है कि पता ही नहीं चलता

कि चल रही है या नहीं चल रही है ।

श्वास को ठहराना नहीं है ।

जिसने ठहराया, उसकी श्वास कभी नहीं ठहरेगी ।

यदि ठहराया तो श्वास बाहर निकलने की कोशिश करेगी ।

अगर बाहर रोका तो भीतर जाने की कोशिश करेगी ।
 इसलिए अपनी तरफ से कुछ नहीं करना है,
 सिर्फ शिथिल छोड़ने जाना है— गान्त गान्त और शान्त ।
 धीरे-धीरे श्वास एक बिन्दु पर जाकर ठहर जाती है ।
 श्वास एक क्षण को भी ठहर जाये, तो उसी क्षण
 आत्मा और शरीर के बीच अनन्त फासला दिखाई पड़ जाता है ।
 जैसे बिजली चमक जाये अभी—
 और मुझे आप सबके चेहरे दिखाई पड़ जाएँ एक क्षण में ।
 फिर बिजली खो जाये ।

लेकिन मैंने आपके चेहरे देख लिये ।

ठीक एक क्षण को जब श्वास बिल्कुल मध्य में ठहर जाती है,
 तो उस क्षण में बिजली पूरे व्यक्तित्व में बौध जानी है—
 और दिखाई पड़ जाता है कि शरीर अलग, मैं अलग ।
 मृत्यु घटित हो गयी ।

तीसरा चरण

तीसरे तल पर मन को शिथिल छोड़ना है ।
 क्योंकि अगर श्वास भी शिथिल हो जाये और मन शिथिल न हो पाये,
 तो बिजली कांध जायेगी, लज्जित आपको दिखाई नहीं पड़ेगा कि क्या हुआ ।
 क्योंकि मन तो अपने विचारों में उलझा रहेगा ।
 अगर यहाँ बिजली चमक जाये और मैं अपने ख्यालों में खोया रहूँ,
 तो बिजली चमक जायेगी तब मुझे पता चलेगा कि कुछ हो गया ।
 लेकिन तब तक बिजली चमक चुकी है
 और मैं अपने विचारों में खोया रह गया हूँ ।
 बिजली तो चमक जायेगी श्वास के ठहर जाने ही,
 लेकिन उस पर ध्यान तभी जायेगा जब विचार भी बन्द हो गये ।
 नहीं तो ध्यान नहीं जायेगा और मौका चूक जायेगा ।
 इसलिए तीसरी चीज है विचार को शिथिल छोड़ देना ।
 तो तीसरे चरण में मन को भी शिथिल छोड़ दे,

साधना-सोपान

और भाव करे कि 'विचार शान्त होते जा रहे हैं'
विचार शान्त होते जा रहे हैं विचार शान्त होते जा रहे हैं ।'

चौथा चरण

ये तीन चरण हम प्रयोग करेंगे और चौथे चरण में हम दस मिनट—
या उससे अधिक, जितनी देर तक आप इस अवस्था में रह सकते हो—
के लिए चुपचाप बैठे रहेंगे ।

इस अन्तिम चरण में जो भी भीतर होता हो,
उसे साक्षी-भाव में देखते हुए मौन में डूब जाना है ।
इसी मौन के किसी क्षण में मृत्यु घटित हो जाती है ।
और आप होशपूर्वक देखते रह जाते हैं
कि आप मृत्यु के भी दृष्टा हैं, मृत्यु भी पार है ।

यही अमृत की उपलब्धि है ।

निष्क्रिय ध्यान-२ सार-संक्षेप

यहलें चरण में लेट जाएँ या बैठ जाएँ और आँखें बन्द कर लें ।
शरीर को भी ढीला छोड़ दें और दो-तीन मिनट तक
हृदयपूर्वक भीतर यह भाव करें शरीर शिथिल हो रहा है
शरीर शिथिल हो रहा है शरीर शिथिल हो रहा है
दूसरे चरण में श्वास को शिथिल छोड़ दें
और दो-तीन मिनट तक भाव करें कि 'श्वास शिथिल हो रही है'
श्वास शिथिल हो रही है श्वास शिथिल हो रही है
तीसरे चरण में मन को भी शिथिल छोड़ दें
और भाव करें कि 'विचार शान्त होते जा रहे हैं'
विचार शान्त होते जा रहे हैं विचार शान्त होते जा रहे हैं ।

चौथे चरण में दस मिनट या अधिक चुपचाप पड़े रहें—
जो भी भीतर हो उसे साक्षी-भाव से देखते हुए मौन में डूब जाएँ ।

३. बहना, भिटना, तथाता

पहला प्रयोग • पाँच मिनट

आँखें आहिस्ता से बन्द कर ले और थरोर को ढीला छाड़ दें ।

किसी तरह का शरीर पर कोई तनाव, स्ट्रेन न रह जाये ।

कल्पना करें पहाड़ों के बीच में एक बड़ी नदी बही जा रही है ।

जोर की लहरे हैं, जोर का बहाव है, पहाड़ी नदी है ।

भीतर देखे कि दो पहाड़ों के बीच में एक बड़ी नदी तेजी से बही जानी है ।

जोर का बहाव है, जोर की आवाज है, लहरें हैं, तेज गति है—

और नदी बही जा रही है ।

देखे, उमे स्पष्ट देखे ।

नदी तेजी से बही जा रही है, वह साफ दिखाई पडने लगी है ।

इस नदी में आपको उतर जाना है, लेकिन तैरना नहीं है,

जस्ट फ्लोटिंग ।

इस नदी में आप उतर जाएँ और बहना शुरू कर दें ।

हाथ-पैर न चलाएँ, सिर्फ बहे जाएँ, बहे जाएँ, बहे जाएँ ।

हाथ-पैर चलाएँ ही मत, तैरना नहीं है, सिर्फ बह जाना है ।

नदी में हमने अपने को छोड़ दिया है— आर नदी भागी चली जा रही है—

और हम उसमें बहे चले जाते हैं ।

बहे जा रहे हैं, बहे जा रहे हैं, बहे जा रहे हैं ।

कही पहुँचना नहीं है, किसी किनारे पर नहीं जाना है, कोई मजिल नहीं है ।

इसलिए तैरने का कोई सवाल नहीं है— बस, सिर्फ बहना है ।

छोड़ दे और बहे ।

नदी में बहने की जो अनुभूति होगी,

वह फिर ध्यान को समझने में सहायोगी होगी ।

साधना-सोपान

एक पाँच मिनट के लिए अपने को उस नदी में छोड़ दे और बहते जाएँ ।

नदी का कोई अन्त ही नहीं है, वह बही ही चली जा रही है ।

आप भी उसमें बहते रहे ।

कुछ करना नहीं है ।

हाथ-पैर भी नहीं चलाना ह, सिर्फ बहते जाना है, बहते जाना है ।

देखे, नदी बह रही है, आप भी उसके साथ बहने लगे हैं ।

जरा भी तैरना नहीं है ।

पाँच मिनट के लिए मैं चुप हो जाता हूँ—

आप बहने का, फ्लोटिंग का अनुभव करें ।

बहे जा रहे हैं, बहे जा रहे हैं, नदी में छोड़ दिया है ।

जरा भी तैरना नहीं है, हाथ-पैर भी नहीं हिलाना है, बहे जा रहे हैं ।

जैसे एक सूखा पत्ता नदी में बहता चला जाता हो, ऐसे ही छोड़ दे ।

देखे, बहते चले जाएँ

और बहने के साथ ही एक अनुभव होना शुरू हो जायेगा—

समर्पण का, सरेण्डर का ।

नदी के साथ छोड़ दे अपने को—

‘लेट गो’ का एक अनुभव होना शुरू हो जायेगा ।

बहे, बहते चले जाएँ ।

नदी तेजी से बहती जा रही है,

लहरे तेजी से भागी जा रही है,

आप भी नदी में छूट गये हैं और बहे जा रहे हैं ।

कुछ करना नहीं है, बहते चले जाना है ।

बिल्कुल छोड़ दें और बह जाएँ ।

नदी और तेजी से बही जा रही है, बही जा रही है,

इसको ठीक-से अनुभव कर लें ।

बहने की इस प्रतीति को,

बहने के इस अनुभव को ठीक-से समझ लें ‘क्या है’,

फिर ध्यान में वह सहयोगी होगा ।

ठीक-से समझ लें कि यह बह जाने का अनुभव क्या है—

जब हाथ-पैर भी नहीं चल रहे हैं

और नदी हमें लिये जा रही है, लिये जा रही है ।

सब-कुछ नदी कर रही है, हम कुछ भी नहीं कर रहे हैं—

इसे ठीक-से देख लें ताकि यह ख्याल में रह जाये

सब-कुछ नदी कर रही है, हम कुछ भी नहीं कर रहे हैं,

हम सिर्फ बह रहे हैं एक सूखे पत्ते की तरह ।

अब धीरे-धीरे आँख खोल लें और दूसरा प्रयोग, पाँच मिनट के लिए,

मैं कहता हूँ, वह समझ ले और दूसरा प्रयोग करे ।

धीरे-धीरे आँख खोल ले ।

दूसरा प्रयोग : पाँच मिनट

ध्यान है, समर्पण ।

ध्यान है, अपने को खो देना ।

ध्यान है, मिट जाना ।

ध्यान है, सब भाँति विसर्जित हो जाना ।

हमारा गिरना जरूरी है, हमारा मिटना जरूरी है, हमारा होना बाधा है ।

जैसे एक वृक्ष को कोई काट दे और वृक्ष गिर जाये,

जैसे एक बीज जमीन पर पड़ा हो और टूटे और मिट जाये,

ठीक ऐसे ही, हमें भी भीतर से बिखर जाना और मिट जाना है ।

दूसरा प्रयोग इस मिटने की दिशा में समझे ।

आँख बन्द कर लें और अपने को ढीला छोड़ दें ।

पहली बात हमने समझी बहने की, दूसरी बात समझें मिटने की—

बिल्कुल मिट जाने की ।

आँख बन्द करें ।

बहुत आहिस्ता से आँख बन्द कर लें और शरीर ढीला छोड़ दें ।

आँख बन्द कर ली है, शरीर ढीला छोड़ दिया है ।

साधना-सोपान

देखें, सामने एक चिता जल रही है।

लकड़ियाँ हैं, जोर से आग की लपटें पकड़ गयी हैं, चिता जोर से जल रही है।

चिता को जलता हुआ देखें।

लकड़ियों में आग पकड़ गयी है, चिता का जलना शुरू हो गया है।

ठीक-से देखे, चिता को आग पकड़ गयी है।

लपटें जोर से ऊपर भाग रही हैं आकाश की तरफ, चिता जल रही है।

दूसरी बात ब्याल से देखे कि इस चिता को आप देख ही नहीं रहे हैं,

इस चिता पर आप चढ़े हुए हैं।

आप ही इस चिता पर चढ़ा दिये गये हैं,

सब मित्र, प्रियजन चारों ओर खड़े हुए हैं,

आग लगा दी गयी है,

आप चिता पर चढ़ा दिये गये हैं।

लकड़ी ही नहीं, आप भी जल रहे हैं।

लकड़ियों में लपटें लगी हैं और आप भी जले जा रहे हैं।

थोड़ी देर में सब राख हो जायेगा—लकड़ी भी और आप भी।

अपने को ही चिता पर चढ़ा हुआ अनुभव करें।

देखें, सामने अपना ही शरीर उस चिता पर चढ़ा है

और आग में जला जा रहा है।

एक पाँच मिनट इस अनुभव को करें,

ताकि मिटने का बोध ब्याल में आ सके।

एक दिन चिता जलेगी ही।

एक दिन आप उस पर चढ़ेंगे ही।

सभी को उस पर चढ़ जाना है।

तो आज अपने मन के सामने ठीक-से देख लें—

चिता की जलती हुई लपटे,

आकाश की तरफ भागती हुई अग्नि-गिर्वाणें,

और आप चढ़े हैं।

लकड़ियाँ ही नहीं जल रही हैं, आप भी जले जा रहे हैं।

देखें, जोर से लपटें बढ़ती चली जाती हैं, आपका शरीर भी जला जा रहा है ।
 थोड़ी देर में आग भी बुझ जायेगी, राख रह जायेगी,
 लोग विदा हो जायेंगे, मरघट खाली, मुनसान हो जायेगा ।
 अब देखें, चिता पर चढ़े हुए हैं आप ।
 मैं चुप हो जाता हूँ, लपटें जलती रहेगी ।
 आपको कुछ करना नहीं है, लपटें जलेंगी, जला देंगी—
 सब राख हो जायेगा ।
 थोड़ी देर भीड़ खड़ी रहेगी मित्रों की, प्रियजनों की—आसपास—
 फिर वे भी विदा हो जायेंगे,
 फिर राख ही पड़ी रह जायेगी ।
 मरघट मुनसान रह जायेगा ।

देखें, शुरू करें, लपटे साफ देखे ।
 ऊपर आप ही चढ़े हुए हैं और जल रहे हैं ।
 कुछ करना नहीं है ।
 जलने में क्या करना है ?
 जल जाना है ।
 आग काम कर देगी ।
 लपटे काम कर देंगी ।
 आपको तो कुछ नहीं करना है, जल जाना है, मिट जाना है ।
 पाँच मिनट के लिए आग पर, चिता पर अपने को चढ़ा हुआ देखते रहे ।
 फिर धीरे-धीरे लपटे बुझ जाएँगी, सब शान्त हो जायेगा ।

इस मिट जाने के अनुभव को ठीक-से स्मरण रख लेना,
 वे ध्यान में काम पड़ सकेंगे ।

लपटें बढ़ती जा रही हैं, शरीर जलता जा रहा है,
 आप भी मिटते चले जा रहे हैं ।

सब धुआँ हो जायेगा, सब राख हो जायेगी, मरघट शान्त हो जायेगा ।
 ज़रा भी अपने को बचाने की कोशिश मत करना, छोड़ देना लपटों में—
 ताकि सब जल जाये, सब मिट जाये, सब राख हो जाये ।

देखें, लपटे बढ़ती चली जाती है, धुआँ बढ़ता चला जाता है,
सब जला जा रहा है।

आप भी जले जा रहे हैं, मिटे जा रहे हैं—

इसे बहुत साफ देख लें ताकि यह ध्यान में सहयोगी हो जाये।
क्योंकि ध्यान भी एक तरह की मृत्यु ही है।

देखे, साफ देखें

सब जल रहा है, सब मिट रहा है, सब समाप्त हो रहा है।

और आपको कुछ भी नहीं करना है।

बस मिट रहा है, सब समाप्त हो रहा है।

और आपको कुछ भी नहीं करना है, बस जल जाना है, मिट जाना है।

आग सब काम कर रही है, जलाए दे रही है।

लपटें भागी चली जा रही हैं, सब मिटना चला जा रहा है।

नदी में तो तैर भी मकने थे, यहाँ तो तैर भी नहीं सकते हैं।

यहाँ तो तैरने का कोई उपाय ही नहीं है।

सब मिटा जा रहा है।

लपटे सब समाप्त किये दे रही हैं।

देखें, धुआँ रह जायेगा, राख रह जायेगी, मरघट मुनसान हो जायेगा,
लोग विदा हो जाएँगे।

हवाएँ चल रही हैं, लपटें और जोर से बढ़ी जा रही हैं।

हवाएँ लपटों को बढ़ाये दे रही हैं—

सब जला जा रहा है सब जला जा रहा है।

घोड़ी दूर में सब राख हो जायेगा।

हवाओं में लपटे और जोर पकड़ रही हैं।

देखें, सब जल गया है, लपटें बुझती जा रही हैं, राख पड़ी रह गयी है,

लोग विदा होने लगे हैं, मरघट पर सन्नाटा छा गया है।

हवाएँ फिर भी चलनी रहेगी, राख उड़ती रहेगी, मरघट पर कोई न होगा।

लोग विदा होने लगे, सब सन्नाटा हो गया, आप मिट गये हैं,

राख ही पड़ी रह गयी है।

इसे ठीक-से देख लें ।

यह ध्यान में देखना अत्यन्त जरूरी है ।

ठीक-से देख लें, सब पड़ा हुआ रह गया है ।

राख ढी पड़ी रह गयी है ।

बुझे हुए अगर रह गये हैं ।

लोग जा चुके हैं और मरघट पर कोई नहीं है ।

आग भी बुझ गयी है और आप भी मिट गये हैं ।

अब धीरे-धीरे आँख खोल ले और तीमरे प्रयोग को समझें और उसे करें ।

धीरे-धीरे आँख खोल ले और बैठ जाएँ ।

पहली बात है यह समझ लेना कि बहने का अर्थ क्या है,

दूसरी बात है यह समझ लेना कि मिटने का क्या अर्थ है,

और अब तीमरी बात समझनी है,

तीमरी बात का नाम है, “तथाता”—“सचनेस” ।

यह तीमरी बात उन दोनों में ज्यादा आगे ले जानेवाली है ।

यह तीमरी बिन्दु है, तथाता ।

तो पाँच मिनट चीजें ऐसी हैं, हमें कुछ करना नहीं है ।

करने का कोई उपाय भी नहीं है ।

हम नहीं थे, तब भी चीजे ऐसी थी ।

समुद्र तब भी इसी तरह शोर करता रहा,

कौवे बोलने रहे, पक्षी चिल्लाने रहे, रास्ता चलता रहा ।

हम नहीं होंगे, तब भी चीजे ऐसी ही होंगी ।

तो जब हम हैं, तब भी चीजे ऐसी रहे तो अडचन क्या है, कठिनाई क्या है ?

हमारे ‘होने-न-होने’ का इस सारे से क्या सम्बन्ध ?

आँख बन्द करे आहिस्ता से ।

आँख ढीली छोड़ दे, शरीर को आराम में छोड़ दे ।

शरीर को ढीला, रिलेक्स छोड़ दे ।

आँख बन्द कर लें, शरीर ढीला छोड़ दें और अब तीसरे प्रयोग में उतरें ।

1/ तीसरा प्रयोग . पाँच मिनट

तथाता, चीजे ऐसी है।

हमे कुछ करना नहीं है चीजें ऐसी है ही, जगत् ऐसा है ही।

फिर कौन-सी तकलीफ है चीजें ऐसी है?

बच्चा, बच्चा है, बूढ़ा, बूढ़ा है, स्वस्थ, स्वस्थ है, बीमार, बीमार है,

पक्षी आवाज कर रहे हैं, घाम हगी है, आकाश नीला है,

कही धूप पड़ रही है, कही छाया है— ऐसा है।

अब ख्याल करें, चीजें ऐसी है।

हमारा कोई विरोध नहीं है, इन चीजों के बीच में हम भी हैं।

एक पाँच मिनट ऐसा ख्याल करे

कोई विरोध नहीं है, कोई विरोध नहीं है, कोई विरोध नहीं है—

जो है, जैसा है, हम उससे राजी है।

न हम कुछ बदलना चाहते हैं, न कुछ हम मिटाना चाहते हैं,

न कुछ हम बनाना चाहते—जैसा है, वैसा है, हम उससे राजी है।

एक पांच मिनट के लिए इस राजी होने की स्थिति में अपने को छोड़ दें।

देखे, यह कौवे की आवाज और तरह की सुनाई पड़ेगी।

जब हम राजी हो जायेंगे तो यह कौवे की आवाज और तरह की सुनाई पड़ेगी।

कोई विरोध नहीं है तो हमारे और इसके बीच की दीवार टूट जायेगी।

सुनें— सड़क की आवाज और तरह की सुनाई पड़ेगी।

अगर हमारा कोई विरोध नहीं है

तो सड़क की आवाज और तरह की सुनाई पड़ेगी।

समुद्र का शोर अब दुश्मन की तरह नहीं मालूम पड़ता,

एक डिस्टर्बेंस नहीं मालूम पड़ता।

सुनें, हमारा कोई विरोध नहीं है जो है, जैसा है— है।

पाँच मिनट के लिए जो है, उससे राजी होकर डूब जायें।

देखे, अब धूप वैसी मालूम नहीं पड़ती, जो है, है।

कुछ भी वैसा मालूम नहीं पड़ता ।

हम शत्रु की तरह नहीं हैं, एक मित्र की तरह हैं जो है, उससे राजी है ।

इस तीसरे सूत्र को भी ठीक-से ध्यान में रख लेना

तथाता, सचनेस, चीजे ऐसी हैं ।

इसे ठीक-से समझ लेना कि चीजे ऐसी हैं

कोई विरोध नहीं, कोई शत्रुता नहीं ।

कुछ अन्यथा हो, इसकी आकांक्षा नहीं, चीजें ऐसी हैं ।

घूप गरम है, छाया सर्द है, समुद्र अपने काम में लगा है,

रास्ते पर चलनेवाले लोग अपने काम में लगे हैं, जरा भी विरोध न रखें—

बस, ऐसा हो रहा है, हो रहा है, हो रहा है और हम जान रहे हैं ।

कुछ बदलना नहीं है, कुछ मिटाना नहीं है, कुछ परिवर्तन नहीं करना है ।

इस तीसरे सूत्र को ठीक-से समझ लेना,

क्योंकि ध्यान की गहगई में जाने के लिए यह अत्यन्त जरूरी है ।

चीजे ऐसी हैं ।

अब धीरे-धीरे आँख खोल ले ।

४. कल्पना-भोग

किसी सुन्दर युवती को देखकर
जाने क्यों मन उसको ओर आकर्षित हो जाता है ।
मेरी उम्र पचास की हो गयी है, फिर भी ऐसा क्यों होता है ?
मुझे क्या करना चाहिए, कृपया मार्ग-निर्देश करें ।

जाम के अपने मन में दबी हुई वामनाओं का अन्तर्दर्शन करना होगा ।
अब मत दबाओ, कम-से-कम अब मत दबाओ ।
अब तक दबाया, उसका यह दुष्फल है, अब इस पर ध्यान करो ।
क्योंकि अब उम्र भी नहीं है कि तुम स्त्रियों के पीछे दौड़ो ।
वह बात जैविकी नहीं ।

अब, जो जीवन में नहीं हो सका है उसे ध्यान में घटाओ ।
अब एक घन्टा रोज़ आँख बन्द कर के कल्पना को खुली छूट दो,
वो किन्हीं पापों में ले जाय—जाने दो,
तुम रोको मत,
तुम साक्षी-भाव से उसे देखो कि यह मन जो-जो कर रहा है—मैं देखूँ ।
जो शरीर के द्वारा पूरा नहीं कर पाये, वह मन के द्वारा पूरा हो जाने दो ।
तुम नियम से कामवासना के लिए एक घन्टा ध्यान में लगा दो ।
आँख बन्द कर लो और जो-जो तुम्हारे मन में कल्पनाएँ उठती हैं,
स्वप्न उठते हैं—जिनको तुम दबाते होओगे निश्चित ही—
उनको प्रकट होने दो ।

घबड़ाओ मत, क्योंकि तुम अकेले हो ।
किसी के साथ कोई पाप कर भी नहीं रहे हो ।
किसी को कोई चोट पहुँचा भी नहीं रहे हो ।

किसी के साथ तुम कोई अमद् व्यवहार भी नहीं कर रहे हो...

कि किसी स्त्री को धूर के देख रहे हो ।

तुम अपनी कल्पना को ही धूर रहे हो ।

लेकिन पूरी तरह धूरना और उसमें कजूसी मत करना ।

मन बहुत कहेगा कि “अरे ! इस उम्र में यह क्या कर रहे हो ?”

मन बहुत बार कहेगा कि यह तो पाप है ।

मन बहुत बार कहेगा कि शान्त हो जाओ, कहाँ के विचारों में पड़े हो ।

भगर उस मन की मत सुनना— कहना,

कि एक घन्टा तो दिया है इसी ध्यान के लिए, इस पर ही ध्यान करेंगे ।

और एक घन्टा जितनी स्त्रियों को जितना सुन्दर बना मको, बना लेना ।

इस एक घन्टे में जितने “कल्पना-भोग” में डूब सको, डूब जाना ।

और साथ-साथ पीछे खड़े देखते रहना कि मन क्या-क्या कर रहा है—

बिना गेके, बिना निर्णय किये कि पाप है, कि अपराध है ।

कुछ फिकर मत करना ।

तो जल्दी ही,

तीन-चार महीने के निरन्तर प्रयोग के बाद हल्के हो जाओगे,

मन से धुआँ निकल जायेगा ।

तब तुम अचानक पाओगे बाहर स्त्रियाँ हैं,

लेकिन तुम्हारे मन में देखने की कोई आकांक्षा नहीं रह गयी ।

और जब तुम्हारे मन में किसी को देखने की आकांक्षा नहीं रह जाती,

तब लोगों का सौन्दर्य प्रकट होता है ।

वासना तो अन्धा कर देती है, सौन्दर्य को देखने कहाँ देती है !

वासना ने कभी सौन्दर्य जाना ?

वासना ने तो अपने ही सपने फैलाये ।

वासना दुष्पूर है, उसका कोई अन्त नहीं है ।

तुम चकित होओगे,

भगर तुमने एक-दो महीने भी इस प्रक्रिया को

बिना किसी विरोध को भीतर उठाये,

साधना-सोपान

बिना अपराध-भाव के निश्चित मन से किया,
 तो तुम अचानक पाओगे धुएँ की तरह कुछ बाते खो गयी ।
 महीने-दो-महीने के बाद तुम पाओगे
 तुम बैठे रहते हो, घड़ी बीत जाती है, कोई कल्पना नहीं आती ।
 कोई वासना नहीं उठती ।

कल्पना-भोग . सार-संक्षेप

- * एक घंटा रोज आँख बन्द कर के कल्पना को खुली छूट दो ।
 वो किन्हीं पापों में ले जाये— जाने दा, तुम रोको मत ।
 तुम साक्षी भाव से उसे देखो कि यह मन जो-जो कर रहा है, मैं देखूँ ।

५. सन्तुलन ध्यान—१

लाओत्से के साधना-सूत्रों में से एक गुप्त सूत्र आपको कहता है,
जो उसकी किताबों में उल्लिखित नहीं है।
पर वह कानो-कान लाओत्से की परम्परा में चलता रहा है।

वह साधना है

पालथी मारकर बैठ जाएँ और भीतर अनुभव करें
कि एक तराजू, बैलेन्स है—

जिसके दोनों पलड़े

आपकी दोनों छातियों के पास लटके हुए हैं।

और उसका काँटा ठीक आपकी दोनों आँखों के बीच—

तीसरी-आँख जहाँ समझी जाती है— में स्थित है।

तराजू की डंडियाँ आपके मस्तिष्क में हैं,

उसके दोनों पलड़े आपकी दोनों छातियों के पास लटके हुए हैं।

चौबीच घंटे ध्यान रखें कि वे दोनों पलड़े बराबर रहे और काँटा सीधा रहे।

लाओत्से कहता है कि अगर भीतर उस तराजू को साध लिया,
तो सब सध जायेगा।

लेकिन आप बड़ी मुश्किल में पड़ेगे।

जब आप इसका प्रयोग करेंगे, तब आपको पता चलेगा

कि जग-मी साँस भी ली नहीं

कि एक पलड़ा नीचे हो जायेगा, दूसरा पलड़ा ऊपर हो जायेगा।

अकेले बैठे हैं और एक आदमा बाहर निकल गया दरवाजे से—
उसको देखकर—

उसने कुछ किया भी नहीं है—

लेकिन इतने में ही एक पलड़ा ऊपर और एक नीचे हो जायेगा।

साधना-सोपान

लाओत्से ने कहा है कि भीतर चेतना को एक सन्तुलन दें ।
 जीवन में सुख हो या दुःख,
 सम्मान हो या अपमान,
 अन्धेरा हो या उजाला—
 भीतर के तराजू को साधते चले जाएँ ।
 तो चेतना एक दिन उस परम सन्तुलन पर आ जाती है,
 जहाँ जीवन तो नहीं होता, अस्तित्व होता है,
 जहाँ लहरे नहीं होती, सागर होता है,
 जहाँ मैं नहीं होता, सब होता है ।

सन्तुलन ध्यान-१ सार-संक्षेप

पालथी मारकर बैठ जाएँ
 और भीतर अनुभव करे कि एक तराजू है
 जिसके दोनो पलड़े आपकी दोनो छातियों के पास लटके हुए हैं
 और उसका काँटा ठीक आपकी दोनो आंखों के बीच में स्थित है ।
 चौबीस घन्टे ध्यान रखे कि दोनो पलड़े बराबर रहे
 और काँटा सीधा रहे ।
 अगर भीतर इस तराजू को साध लिया
 तो बाहर सब सध जायेगा ।

५. सन्तुलन ध्यान-२

तिब्बत की एक छोटी-सी विधि है 'वैलेन्सिग'—
'सन्तुलन' उस विधि का नाम है।

कभी घर में खड़े हो जाएँ सुबह स्नान करके,
दोनों पैर फैला ले और ख्याल करें .
आपके दाये पैर पर ज्यादा जोर पड़ रहा है
कि बाये पैर पर ज्यादा जोर पड़ रहा है ?
अगर बायें पर पड़ रहा है
तो फिर आहिस्ते में जोर को दाये पैर पर ले जाएँ।
दो क्षण दाये पैर पर जोर रखें, फिर बाये पर ले जाएँ।

एक पन्द्रह दिन, सिर्फ शरीर का भार, बाये पर है कि दाये पर—
इसको बदलते रहे।

और यह तिब्बती प्रयोग कहता है कि फिर इस बात का प्रयोग करे
कि दोनों पर भार न रह जाये।

एक तीन सप्ताह का प्रयोग और जब आप बिल्कुल बीच में होंगे—
भार न बायें पर होगा, न दायें पर होगा—

जब आप बिल्कुल बीच में होंगे—

तब आप ध्यान में प्रवेश कर जायेंगे।

ठीक उसी क्षण में आप ध्यान में चले जाएँगे।

ऊपर से देखने पर लगेगा, इतनी-सी आसान बात।

करेंगे तो आसान भी मालूम पड़ेगी और कठिन भी।

बहुत सरल मालूम पड़ती है, दो पक्तियों में कही जा सकती है,

साधना-सोपान

लेकिन लाखों लोग इस छोटे-से प्रयोग के द्वारा
 परम भानन्द को उपलब्ध हुए हैं।
 जैसे ही आप बैलेन्ड होने हैं—
 न बायें पर रह जाते, न दायें पर रह जाते—
 दोनों के बीच में रह जाने हैं,
 जैसे ही आप पाते हैं कि वह बैलेन्सिंग, सन्तुलन—
 आपकी कॉन्शमनेस का, आपकी चेतना का भी हो गया,
 चेतना भी बैलेन्ड हो गयी, चेतना भी सन्तुलित हो गयी।
 और तब तत्काल तीर को तरह भीतर गति हो जाती है।

६ सन्तुलन ध्यान-२ सार-संक्षेप

सुबह स्नान करके खड़े हो जाएँ,
 दोनों पैर फेला ले और ख्याल करें
 “आपके दाये पैर पर ज्यादा जोर पड रहा है कि बाये पर?”

अगर बाये पर पड रहा है
 तो आहिस्ते से जोर को दाये पर ले जाएँ—
 दाये पर पड रहा है तो बाये पर ले जाएँ।
 इसका प्रयोग करें कि दोनों पर भार न रह जाये।

जब आप बिल्कुल बीच में होंगे—
 भार न बाये पर होगा, न दाये पर होगा—
 तब आप ध्यान में प्रवेश कर जाएंगे।

७. मूलबन्ध : ब्रह्म बर्ध-उपलब्धि को सरलतम विधि

जीवन ऊर्जा है—शक्ति है।

लेकिन साधारणतः तुम्हारी जीवन-ऊर्जा नीचे की ओर प्रवाहित हो रही है।

इसलिए तुम्हारी जीवन-ऊर्जा अन्ततः कामवासना बन जाती है।

कामवासना तुम्हारा निम्नतम चक्र है।

तुम्हारी ऊर्जा नीचे गिर रही है।

और सारी ऊर्जा धीरे-धीरे काम-केन्द्र पर इकट्ठी हो जाती है।

इसलिए तुम्हारी सारी शक्ति कामवासना बन जाती है।

वह जो मूलाधार चक्र है—जहाँ से ऊर्जा काम-ऊर्जा बनती है,

उसे बाँध लेना है, उसे मिटोड लेना है।

इसलिए योग ने—पतञ्जलि ने—हठयोग ने—

बहुत-सी प्रक्रियाएँ खोजी हैं 'मूल' को बाँधने की।

मूल अगर बँध जाए, तो ऊर्जा अपने-आप ऊपर उठने लगती है,

क्योंकि नीचे का द्वार बन्द हो जाता है, अवरुद्ध हो जाता है।

एक छोटा-सा प्रयोग, जब भी तुम्हारे मन में काम-वासना उठे तो करो।

तो धीरे-धीरे तुम्हें गह साफ हो जायेगी।

जब भी तुम्हें लगे कि कामवासना मन को पकड़ रही है, तब डरो मत,
शान्त होकर बैठ जाओ और जोर से श्वास को बाहर फेंको—उच्छ्वास।

भीतर मत लो श्वास को—

क्योंकि जैसे ही तुम भीतर गहरी श्वास लेते हो,

श्वास काम-ऊर्जा को नीचे की तरफ धकाती है।

तो जब तुम्हें कामवासना पकड़े, तब एग्जहेल करो, बाहर फेंको श्वास को।

नाभि को भीतर खींचो, पेट को अन्दर लो और श्वास को बाहर फेंको।

जितनी फेंक सको।

धीरे-धीरे अभ्यास होने पर

तुम सम्पूर्ण रूप से श्वास को बाहर फेंकने में सफल हो जाओगे।

साधना-सोपान

जब सारी श्वास बाहर फिक जाती है,
 तो तुम्हारा पेट और नाभि वैक्यूम हो जाता है, शून्य हो जाता है ।
 और जहाँ कहीं शून्य हो जाता है,
 वही आस-पास की ऊर्जा शून्य की तरफ प्रवाहित होने लगती है ।
 शून्य खींचता है,
 क्योंकि प्रकृति शून्य को बरदाश्त नहीं करती है, शून्य को भरती है ।
 तुम्हारी नाभि के पास शून्य हो जाये,
 तो मूलाधार से ऊर्जा तत्क्षण नाभि की तरफ उठ जाती है ।

और तुम्हें बड़ा रस मिलेगा—जब तुम पहली दफा अनुभव करोगे
 कि एक गहन ऊर्जा बाण की तरह आकर नाभि में उठ गयी ।
 तुम पाओगे तुम्हारा सारा तन-मन एक गहन स्वास्थ्य में भर गया !
 एक ताजगी !

ठीक वैसे ही अनुभव होगा ताजगी का—
 जैसे सम्भोग के बाद उदासी का होता है,
 जैसे ऊर्जा के स्खलन के बाद एक गिथिलता पकड़ लेती है ।
 सम्भोग के बाद जैसे विषाद का अनुभव होता है—वैसे ही,
 अगर ऊर्जा नाभि की तरफ उठ जाये,
 तो तुम्हें हर्ष का अनुभव होगा—गर्ज प्रफुल्लता घेर लेगी ।
 ऊर्जा का रूपान्तरण शुरू हुआ ।
 तुम ज्यादा शक्तिशाली, ज्यादा मौमनस्यपूर्ण, ज्यादा उत्फुल्ल, सक्रिय,
 अनथके और विश्रामपूर्ण मात्राम पड़ोगे ।
 जैसे गहरी नींद के बाद उठे हो, ताजगी आ गयी हो ।

इसलिए जो लोग भी मूलाधार से शक्ति को सक्रिय कर लेते हैं,
 उनकी नींद कम हो जाती है ।
 जरूरत ही नहीं रह जाती ।
 वे थोड़े घन्टे सोकर उतने ही ताजा हो जाते हैं ।

ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन बड़ा अनूठा अनुभव है ।

और पहला अनुभव होता है मूलाधार से,
जब ऊर्जा का नाभि की तरफ सक्रमण होता है ।

यह मूलबद्ध की सहजतम प्रक्रिया है कि तुम स्वाम को बाहर फेंक दो ।

नाभि शून्य हो जायेगी, ऊर्जा उठेगी नाभि की तरफ —

मूलाधार का द्वार अपने-आप बन्द हो जायेगा ।

वह द्वार खुलता है ऊर्जा के धक्के से ।

जब ऊर्जा मूलाधार में नहीं रह जाती, वह धक्का नहीं पड़ता,
द्वार बन्द हो जाता है ।

इसे अगर तुम निरन्तर करते रहे,

अगर इसे तुमने एक सतत साधना बना लिया—

और इसका कोई पता किसी को नहीं चलता

तुम इसे बाज़ार में खड़े हुए कर सकते हो, किसी को पता भी नहीं चलेगा,

तुम दुकान पर बैठे हुए कर सकते हो, किसी को पता भी नहीं चलेगा ।

अगर एक आदमी दिन में कम-से-कम तीन सौ बार क्षणभर को मूलबद्ध लगा ले,

तो कुछ ही महीनों के बाद पायेगा कामवासना तिरोहित हो गयी,

काम ऊर्जा रह गयी, वासना तिरोहित हो गयी ।

और तीन सौ बार करना बहुत कठिन नहीं है ।

यह मैं सुगमतम मार्ग कह रहा हूँ, जो ब्रह्मचर्य की उपलब्धि का हो सकता है ॥

फिर और कठिन मार्ग है,

जिनके लिए सारा जीवन छोड़ के जाना पड़ेगा ।

पर कोई ज़रूरत नहीं है ।

यह किसी को पता भी नहीं चलेगा कि कब तुमने बाहर फेंक दिया साँस को ।

बाज़ार में अपनी दुकान पर, कुर्सी पर दफ्तर में बैठे हुए,

कब तुमने चुपचाप अपने पेट को खींच लिया ।

एक क्षण में ऊर्जा ऊपर की तरफ स्फुरण कर जाती है ।

और तुम पाओगे कि उसके बाद घड़ी-आधा-घड़ी के लिए

तुम एकदम शान्त हो गये, हल्के हो गये,

साधना-सोपान

एक नयी ताजगी आ गयी ।

बस तुमने अगर एक बार सीख लिया कि ऊर्जा कैसे नाभि तक आये,
फिर चिन्ता नहीं करनी है ।

तुम ऊर्जा को, जब भी कामवासना उठे, नाभि में इकट्ठा करते जाओ ।
जैसे-जैसे ऊर्जा बढ़ेगी नाभि में, अपने-आप ऊपर की तरफ उठने लगेगी ।
जैसे बर्तन में पानी भरता है तो पानी की सतह उठती है ।

असली बात मूलाधार का बन्द हो जाना है ।

घड़े के नीचे का छेद बन्द हो गया,
अब नीचे की ऊर्जा इकट्ठी होती जायेगी,
घड़ा अपने-आप भरना जायेगा ।

एक दिन तुम अचानक पाओगे कि धीरे-धीरे नाभि के ऊपर ऊर्जा आ रही है,
तुम्हारा हृदय एक नयी सवेदना से आप्लावित हुआ जा रहा है ।

जिस दिन हृदय-चक्र पर आयेगी तुम्हारी ऊर्जा,

तुम पाओगे, भर गये तुम प्रेम से ।

तुम जहाँ भी उठोगे, बैठोगे, तुम्हारे चारों तरफ एक हवा बहने लगेगी प्रेम की ।
दूसरे लोग भी अनुभव करेंगे कि तुममें कुछ बदल गया, तुम अब वही नहीं हो ।

तुम कोई और ही तरंग लेकर आते हो ।

तुम्हारे साथ कुछ और ही लहर आती है ।

कि उदास प्रसन्न हो जाता है ।

कि दुखी थोड़ी देर को दुख भूल जाता है ।

कि अज्ञान शान्त हो जाता है ।

कि तुम जहाँ छू देने हो, जिसे छू देने हो,

उस पर ही एक छोटी-सी प्रेम की बरसात हो जाती है ।

लेकिन, हृदय में ऊर्जा आयेगी, तभी यह होगा ।

ऊर्जा जब बढ़ेगी—हृदय से कठ में आयेगी—

तब तुम्हारी वाणी में एक माधुर्य आ जायेगा ।

जब तुम्हारी वाणी में एक सगोत, एक सौन्दर्य आ जायेगा,

तुम साधारण-से शब्द बोलोगे और उन शब्दों में काव्य होगा ।
 दो शब्द किसी से कह दोगे और उसे तुम तृप्त कर दोगे ।
 तुम चुप भी रहोगे, तो तुम्हारे मौन में भी सन्देश छिप जाएंगे ।
 तुम न भी बोलोगे, तो भी तुम्हारा अस्तित्व बोलेगा ।
 ऊर्जा कठ पर आ गयी ।

ऊर्जा ऊपर उठती जाती है,
 एक घड़ी आती है कि तुम्हारे तीसरे-नेत्र पर ऊर्जा का आविर्भाव होता है ।
 तब तुम्हें पहली दफा दिखाई पड़ना शुरू होता है— तुम अन्धे नहीं होते ।
 उसके पहले तुम अन्धे हो ।
 क्योंकि उसके पहले तुम्हें सिर्फ आकार दिखाई पड़ते हैं,
 निगाकार नहीं दिखाई पड़ता,
 और वही असली में है ।

मूलाधार अर्धा चक्र है ।

इसलिए तो हम कामवासना को अधी कहते हैं ।
 वह अधी है, उसके पास आँख बिलकुल नहीं है ।
 आँख तो खुलनी है— तुम्हारी असली आँख—
 जब तीसरे-नेत्र पर ऊर्जा आकर प्रकट होती है ।
 जब लहरें तीसरे-नेत्र को छूने लगती हैं—
 तीसरे-नेत्र के किनारे पर तुम्हारी लहरे आकर टकराने लगती हैं—
 तब पहली दफा तुम्हारे भीतर दर्शन की क्षमता जगती है ।

ऊर्जा जब तीसरी-आँख में प्रवेश करती है, तो अनुभव शुरू होता है ।
 और ऐसे व्यक्ति के वचनों में तर्क का बल नहीं होता, मत्स्य का बल होता है ।
 ऐसे व्यक्ति के वचनों में एक प्रमाणिकता होती है,
 जो वचनों के भीतर से आती है— किन्हीं प्रमाणों के आधार पर नहीं ।
 ऐसे व्यक्ति के वचन को ही हम शास्त्र कहते हैं ।
 ऐसे व्यक्ति के वचन वेद बन जाते हैं
 जिसने जाना है, जिमने जिया है,

साधना-सोपान

जिसने परमात्मा को चखा है—पिया है,
जिसने परमात्मा को पचाया है,

जो परमात्मा के साथ एक हो गया है।

फिर ऊर्जा और ऊपर जाती है—सहस्रार को छूती है।

पहला, सबसे नीचे का चक्र है, “मूलाधार”,

और सबसे अन्तिम चक्र है, “सहस्रार”।

उसे हम सहस्रार कहते हैं—आखिरी चक्र को,

क्योंकि वह ऐसा है—जैसे सहस्र पखुडियोवाला कमल हो।

बड़ा सुन्दर है।

और जब खिलता है तो भीतर ऐसी ही प्रतीति होती है,

जैसे पूरा व्यक्तित्व सहस्र पखुडियोवाला कमल हो गया,

पूरा व्यक्तित्व खिल गया।

जब ऊर्जा टकरानी है सहस्रार से,

तो उसकी पखुडियाँ खिलनी शुरू हो जाती हैं।

सहस्रार के खिलते ही व्यक्तित्व से आनन्द का झरना बहने लगता है।

मीरा उसी क्षण नाचने लगती है।

“पद घुघरु बाँध मीरा नाची।”

उसी क्षण चैतन्य महाप्रभु पागलो की तरह उन्मत्त होकर नाचने लगते हैं।

उसी क्षण चेतना तो नाचती है,

शरीर का रोआँ-रोआँ भी आनन्दित हो उठता है।

मूलबंध : सार-संक्षेप

खब भी तुम्हे लगे कि कामवासना मन को पकड़ रही है,

तब शान्त होकर बैठ जाओ और जोर से स्वास को बाहर फेंको,

नाभि को भीतर खींचो, पेट को भीतर लो और स्वास को बाहर फेंको।

८. यौन-मुद्रा काम-ऊर्जा के उर्ध्वगमन की एक सरल विधि

एक तो यौन का जैविक, बायोलॉजिकल पहलू है— पौद्गलिक, पदार्थगत, जो शरीर से जुड़ा हुआ है—शरीर के अणुओं से जुड़ा हुआ है, दूसरा यौन का शक्तिगत, आत्मिक पहलू है—जो मन से, चेतना से जुड़ा हुआ है।

बायोलॉजिकल हिम्सा हम सब को प्रत्यक्ष है—

जिसे हम वीर्य कहे, यौन-ऊर्जा कहे—या कोई और नाम दें,

लेकिन एक और पहलू भी उसके पीछे जुड़ा हुआ है,

जो आत्मगत है, शक्तिगत है।

उसे आत्म-ऊर्जा— या जो भी नाम हम देना चाहे, दे सकते हैं।

यह ऐसे है, जैसे कि एक लोहे का चुम्बक होता है।

एक तो लोहे का टुकड़ा होता है, जो साफ दिखाई पड़ता है,

और एक मैग्नेटिक फील्ड होता है उसके चारों तरफ,

जो दिखाई नहीं पड़ता है।

लेकिन, अगर हम आस-पास लोहे के टुकड़े रखें,

तो चुम्बक की मैग्नेटिक शक्ति उसे खींच लेती है।

एक क्षेत्र है, जिसके भीतर वह शक्ति काम करती है।

यह जमीन हमें खींचे हुए है,

उसका हमें पता नहीं चलता है, क्योंकि वह दिखाई पड़नेवाली बात नहीं है।

जो दिखाई पड़ता है, वह जमीन है,

जो नहीं दिखाई पड़ता है, वह उसका ग्रेविटेशन है।

जो दिखाई पड़ता है, वह शरीर है,

वह जो नहीं दिखाई पड़ता है, वह मनस् और आत्मा है।

ठीक ऐसे ही—काम के साथ, यौन के साथ,

दो पहलुओं को समझ लेना जरूरी है

जो दिखाई पड़ता है, वह जैविक कोष्ठ है,

जो नहीं दिखाई पड़ता है, वह काम-ऊर्जा है ।
इस सत्य को ठीक-से न समझने से
आगे बातें फैलाकर देखनी कठिन हो जाती है ।

इस देश के योगियो ने कहा है कि काम-ऊर्जा, सेक्स-इनर्जी,
नीचे से ऊपर की तरफ ऊर्ध्वगमन कर सकती है ।
वैज्ञानिक कहता है “हम शरीर में काटकर भी देख लेते हैं,
योगी के वीर्य-कण तो वही पड़े रहते हैं ।
उसी जगह, जहाँ साधारण आदमी के शरीर में पड़े होते हैं ।
वीर्य ऊपर चढ़ता हुआ दिखाई नहीं पड़ता है ।”

वीर्य ऊपर चढ़ता भी नहीं है, चढ़ भी नहीं सकता ।
लेकिन जिस काम-ऊर्जा के चढ़ने की बात की है, उसे हम समझ नहीं पाये ।
वीर्य-कणों की भी बात नहीं है,
वीर्य-कणों के साथ एक और ऊर्जा जुड़ी है, जो दिखाई नहीं पड़ती है ।
वह ऊर्जा ऊपर ऊर्ध्वगमन कर सकती है ।
जब कोई व्यक्ति यौन-सम्बन्ध से गुजरता है,
तो उसके जैविक परमाणु तो उसके शरीर को छोड़ते ही हैं,
साथ ही उसकी काम-ऊर्जा, उसकी सेक्स-इनर्जी आकाश में खो जाती है—
और यौन-कण नये व्यक्ति को जन्म देने की यात्रा पर निकल जाते हैं ।

सम्भोग के क्षण में दो घटनाएँ घटती हैं एक जैविक और एक साइकिक ।
एक तो जीव-शास्त्र की दृष्टि से घटनाएँ घटती हैं—
जैसा कि बायोलॉजिस्ट अध्ययन कर रहे हैं ।
वह वीर्य कण का स्थलन है ।
वह वीर्य-कण का यात्रा पर निकलना है अपने विरोधी कणों की खोज में—
जिससे कि नये जीवन को वह जन्म दे पाये ।
पर जिसकी योग खोज करता है, वह दूसरी घटना है ।
कृत्य के साथ ही मनस् की शक्ति स्थलित होती है,
जो कि शून्य में खो जाती है ।

इस मनस्-शक्ति को ऊपर ले जाने के उपाय हैं ।

जब वीर्य के ऊर्ध्वगमन की बात कही जाती है, तो कोई शरीर-शास्त्री,

कोई डॉक्टर भूलकर यह न समझे कि वह वीर्य की,

या वीर्य-कणों के ऊपर ले जाने की बात है ।

वीर्य-कण ऊपर नहीं जा सकते ।

उनके लिए कोई मार्ग नहीं है शरीर में—ऊपर ।

सहस्रार तथा अस्तित्व तक पहुँचने के लिए कोई उपाय नहीं है उनके पास ।

जो चीज ऊपर जा सकती है, वह मैग्नेटिक फोर्म है ।

वह जो मैग्नेटिक फोर्म है, उसके ही नीचे जाने पर वीर्य-कण सक्रिय होने है ।

काम-ऊर्जा अनन्त है, महावीर ने उसे अनन्तवीर्य कहा है ।

अनन्तवीर्य से अर्थ जैविक-वीर्य से नहीं है—'सीमेन' से नहीं है ।

अनन्तवीर्य से अर्थ उस काम-ऊर्जा का है,

जो निरन्तर मन से शरीर तक उतरती है—पर जो मन से नहीं आती है ।

वह आती है आत्मा से मन तक, और मन से शरीर तक ।

ये उसकी सीढ़ियाँ हैं ।

उसके बिना वह उतर नहीं सकती ।

अगर बीच में मन टूट जाये,

तो आत्मा और शरीर के बीच सारे सम्बन्ध टूट जाएँगे ।

जिस शक्ति को योग और तन्त्र ने काम-ऊर्जा कहा है,

वह जीव-शास्त्रीय काम-ऊर्जा नहीं है ।

वह काम ऊर्जा ऊपर की तरफ पुन गति कर सकती है ।

किसी बुद्ध में भी वह काम-ऊर्जा ऊपर की तरफ गति कर जाये,

तो उसकी जिन्दगी उतनी ही सरल, इनोसेन्ट और निर्दोष हो जायेगी,

जितनी छोटे बच्चे की होती है ।

वह यौन-ऊर्जा नीचे की तरफ सहज आती है, प्रकृति की तरफ से आती है ।

अगर किसी मनुष्य को इस ऊर्जा को ऊपर ले जाना है,

तो यह सहज नहीं होगा, प्रकृति की तरफ से नहीं होगा,

यह सकल्प से होगा ।

यह मनुष्य के प्रयास, मनुष्य की आकांक्षा, अभीप्सा और श्रम से होगा ।

मनुष्य को इस दिशा में श्रम करना पड़ेगा,

क्योंकि प्रवृत्ति से उलटी दिशा में बहना पड़ेगा ।

नदी में अगर नीचे की तरफ बहना हो—सागर की तरफ—

तब तैरने की कोई भी जरूरत नहीं है ।

तब हम हाथ-पैर छोड़कर सागर की तरफ बह सकते हैं ।

नदी ही सागर की तरफ ले जायेगी, हमें कुछ भी करना नहीं है ।

लेकिन, अगर नदी के मूल-स्रोत की तरफ, उद्गम की तरफ जाना हो,

तो फिर तैरना पड़ेगा, श्रम उठाना पड़ेगा ।

फिर एक सघर्ष होगा—नदी की धारा से सघर्ष ।

जो लोग भी ऊपर की तरफ जाना चाहते हैं,

उन्हें दूसरी बात समझ लेनी चाहिए कि मक्तप और सघर्ष मार्ग होगा ।

ऊपर जाया जा सकता है, और ऊपर जाने के अपूर्व आनन्द है ।

क्योंकि नीचे जाकर जब सुख मिलता है—क्षणिक ही सही—

तो ऊपर जाकर क्या मिल सकता है, उसको हम कल्पना भी नहीं कर सकते ।

यौन-उर्जा नीचे बहकर जो लाती है वह मुख है,

ऊपर उठकर जो लाती है वह आनन्द है ।

मक्तप, शक्तियों के रूपान्तरण का नाम है ।

जब चित्त माँगता है यौन,

जब चित्त माँगता है दूसरे को, अपोजिट को—

स्त्री पुरुष को, पुरुष स्त्री को,

जब चित्त माँगता है दूसरे की तरफ बहो ।

तब बहाव का रूपान्तरण करना पड़ेगा ।

चित्त जिस ढंग से दूसरे को माँगता है उससे उलटी प्रक्रिया करनी पड़ेगी ।

ताकि चित्त की यह माँग परमात्मा की, मोक्ष की माँग बन जाये ।

इसके लिए दोस्तीन बानें ख्याल में लेनी जरूरी है ।

जैसे ही चित्त यौन की माँग करता है, सेक्स को माँग करता है—

शरीर सेक्स की तैयारी करने लगता है।

यौन-केन्द्र से, मूलाधार से दूसरी माँग का स्फुरण शुरू हो जाता है।

यौन-केन्द्र बहिर्गामी हो जाता है।

इस क्षण में, तन्त्र कहता है कि अगर यौन-केन्द्र को अन्तर्गामी किया जा सके, भीतर की तरफ खींचा जा सके—

जिसे “यौन-मुद्रा” का नाम दिया है,

तो तत्काल आप दो क्षण में पायेंगे कि शरीर ने यौन की माँग बन्द कर दी।

माँग लेकिन पैदा हो गयी थी, शक्ति जग गयी थी।

इस शक्ति को ऊपर ले जाया जा सकता है।

जैसे ही हम सेक्स का विचार करते हैं,

वैसे ही हमारा चित्त जननेन्द्रिय की तरफ बहने लगता है।

तो तुरन्त जननेन्द्रिय को भीतर की ओर खींच ले,

जननेन्द्रिय से बाहर जानेवाले सब द्वार बन्द हो जायेंगे।

ऊर्जा जग गयी है, उस क्षण में हम आँखों को बन्द कर ले,

आँख बन्द करके सिर की छत की तरफ अन्दर से—

जैसे ऊपर से देख रहे हों, ऐसे देखना शुरू कर दें।

ऐसे निरन्तर प्रयास में आप एक महीनेभर के भीतर पायेंगे कि आपके भीतर से कोई चीज नीचे से ऊपर की तरफ जानी शुरू हो गयी है।

यह वस्तुतः अनुभव होगा कि कोई चीज ऊपर बहने लगी,

कोई चीज ऊपर उठने लगी।

उ सेंकोई ‘कण्डलिनी’ के नाम से कहता है,

उस कोई और नाम दे सकता है।

इसमें दो बिन्दुओं पर ध्यान देना जरूरी है

एक तो ‘सेक्स-सेन्टर’ पर ‘मूलाधार’ पर, और दूसरे ‘सहस्रार’ पर।

सहस्रार हमारे ऊपर का केन्द्र है—

और मूलाधार हमारे सबसे नीचे का केन्द्र है।

मूलाधार को सिकोड़ ले भीतर की तरफ,

साधना-सोपान

उसमे जो शक्ति पैदा हुई है वह शक्ति मार्ग खोज रही है,
और अपने चित्त को ले जायें ऊपर की तरफ,
क्योंकि वही मार्ग खुला रह जाता है।

चित्त जिस तरफ देखता है—

उसी तरफ शरीर की शक्ति बहनी शुरू हो जाती है—

यह ट्रान्सफॉर्मेशन की छोटी-सी विधि है।

इसका अगर प्रयोग करें तो ब्रह्मचर्य बिना सप्रेशन के फलीभूत होता है।

यह सप्रेशन नहीं है, यह मज्जिमेसन है।

यह दमन नहीं है।

दमन का तो मतलब है कि ऊपर द्वार नहीं खुला है

और नीचे के द्वार पर रोके चले जा रहे हैं।

तब उपद्रव होगा, तब विक्षिप्तता होगी, पागलपन होगा।

अगर मार्ग है शक्ति के लिए, तो दमन नहीं होगा, सिर्फ उर्ध्वगमन होगा,
शक्ति नीचे से ऊपर की तरफ उठनी शुरू हो जायेगी।

यह तो प्रायोगिक बात मैंने आपसे कही।

यह प्रयोग करे और समझे।

यह कोई सैद्धान्तिक बात नहीं है।

न कोई बौद्धिक या शास्त्रीय बात है।

यह करोड़ों लोगों की अनुभूत घटना है और सरलतम प्रयोग है।

और एक बार मस्तिष्क के ऊपरी छोरों पर रस के फूल खिलने शुरू हो जाएँ,
तो आपकी जिन्दगी से यौन विदा होने लगेगा।

वह धीरे-धीरे खो जायेगा और एक नयी ही ऊर्जा का,
नयी शक्ति का, नये वीर्य का, नयी दीप्ति का, नये आलोक का
और नये ससार का जन्म होगा।

फिजिओलॉजी से इसका कोई लेना-देना नहीं है।

जो शक्ति ऊपर उठेगी, उसे हम शरीर को काटकर देखें,
तो वह कहीं भी नहीं मिलेगी,

वह मैग्नेटिक फील्ड की तरह है ।
 हम हड्डियों को तोड़े-फोड़ें, तो वह कहीं भी नहीं मिलेगी ।
 वह शारीरिक घटना नहीं है, वह घटना साइकिक है ।
 वह घटना मनस् में घटती है ।

शरीर के तल पर लेकिन अन्तर पडने शुरू हो जायेंगे ।
 उस शक्ति के नीचे प्रवाहित होने पर
 शरीर के वीर्य-कणों का प्रवाह बाहर की तरफ होता है ।
 यदि वह शक्ति नीचे नहीं बहेगी,
 तो शरीर के वीर्य-कण भी बाहर की ओर बड़ने बन्द हो जायेंगे
 और शरीर सरक्षित होगा ।
 लेकिन शरीर के संरक्षण के लिए यह प्रयोग नहीं है ।
 क्योंकि शरीर की उम्र है और वह मरेगा,
 जन्म और मृत्यु के बीच फासला जिनना है, वह पूरा कर लेगा ।
 जो बड़ी घटना घटेगी वह साइकिक-एनर्जी की है, वह मनस्-ऊर्जा की है ।

जितनी मनस्-ऊर्जा व्यक्ति के पास हो,
 उतना ही व्यक्ति का विस्तार होने लगता है,
 उतना ही वह फैलने लगता है,
 उतना ही वह विराट् होने लगता है ।
 और जिस दिन एक कण भी व्यक्ति की मनस्-ऊर्जा का
 नीचे की तरफ प्रवाहित नहीं होता,
 उसी दिन व्यक्ति घोषणा कर सकता है—‘अहं ब्रह्मास्मि’ ।
 वह कह सकता है—‘मैं ब्रह्म हूँ’ ।

यह ‘अहं ब्रह्मास्मि’ की घोषणा कोई तार्किक निष्पत्ति,
 कोई लॉजिकल कन्क्लूजन नहीं है,
 यह एक एग्जिस्टेंशियल कन्क्लूजन है, यह एक अस्तित्वगत अनुभव है ।
 जिस दिन विराट् से सम्बन्ध होता है,
 उस दिन पता चलता है कि मैं व्यक्ति नहीं हूँ, विराट् हूँ ।

साधना-सोपान

लेकिन यह विगट् का अनुभव विराट् शक्ति के संरक्षण से हो सकता है ।
 और इस शक्ति का संरक्षण,
 जब तक काम-ऊर्जा ऊपर की तरफ प्रवाहित न हो,
 तब तक असम्भव है ।

योन-मुद्रा सार-संक्षेप

जैसे ही हम सेक्स का विचार करते हैं,
 वैसे ही हमारा चित्त जननेन्द्रिय की तरफ बहने लगता है ।

तो तुरन्त जननेन्द्रिय को भीतर खींच ले ।

जैसे ही ऊर्जा जगे,
 तत्काल आँखें बन्द करके सिर की छत की तरफ अन्दर से —
 जैसे ऊपर से देख रहे हो, ऐसे देखना शुरू कर दे ।

दो बिन्दुओं पर ध्यान रखे
 एक तो सेक्स-सेन्टर पर—मूलाधार पर, दूसरे सहस्रार पर ।
 मूलाधार को सिकोड़ ले भीतर की तरफ —
 और चित्त को ले जाएँ ऊपर की तरफ ।

• क्योंकि चित्त जिस तरफ देखता है,
 उसी तरफ शक्ति बहनी शुरू हो जाती है ।

विस्तार के लिए देखें—“सूखी ऊपर सेज पिया की” पुस्तक ।

९. निश्चल-ध्यान-योग

ध्यान के सैकड़ों प्रकार हैं।

और ध्यान के सैकड़ों मार्गों से लोग ध्यान को उपलब्ध हो सकते हैं।

निश्चल-ध्यान-योग की तरफ पहुँचने के लिए भी सैकड़ों रास्ते हैं।

और पृथ्वी पर अनेकानेक रास्तों से चलकर लोग लक्ष्य को उपलब्ध हो गये हैं—जैसे हम मन का ठहर जाना कहते हैं।

एक छोटी-सी सरल प्रक्रिया मैं आपसे कहूँगा, जिसे आप कर सकें।

और आपको निश्चल मन की थोड़ी-सी झलक और छाया भी मिलनी शुरू हो जाये, तो आपकी जिन्दगी रूपान्तरित होने लगेगी।

एक नये आदमी का जन्म आपके भीतर हो जायेगा।

पुराना आदमी बिखरने लगेगा, एक नयी चेतना, एक नया केन्द्र,

देखने का एक नया ढंग, जीने की एक नयी प्रक्रिया,

हाने की एक नयी व्यवस्था आपके भीतर पैदा हो जायेगी।

जैसे अचानक अन्धे की आँख खुल जाये,

जैसे अचानक बहरे को वान मिल जाये,

जैसे अचानक मरा हुआ पुन जीवित हो जाये—

ठीक, ध्यान के योग से ऐसी ही व्यापक क्रान्तिकारी घटना घटती है।

आपने चित्र देखे होंगे बच्चों के, जब वे माँ के पेट में, गर्भ में होते हैं।

माँ के पेट में बच्चा जिस हालत में होता है—गर्भ में, उस अवस्था में—

मनोवैज्ञानिक कहते हैं, योग की गहरी खोज कहती है

कि माँ के पेट में जब बच्चा होता है—जिस आसन में,

उस समय बच्चों के पास न्यूनतम मन होता है,

न-के-बराबर मन होता है।

कह सकते हैं कि होता ही नहीं।

और बच्चे की चेतना, माँ के पेट में, मस्तिष्क में नहीं होती।

और न ही बच्चे की चेतना हृदय में होती है।

साधना-सोपान

शायद आपको पता नहीं कि माँ के पेट में बच्चे का हृदय नहीं धड़कता,
नौ माह बच्चा बिना हृदय को धड़कन के होता है।
इसलिए एक बात और ख्याल में लेना
कि हृदय की धड़कन से जीवन का कोई सम्बन्ध नहीं है,
क्योंकि बच्चा बिना हृदय की धड़कन के नौ महीने जिन्दा रहता है।

जीवन गहरी बात है।

चेतना जब भाव में होती है तो हृदय केन्द्र होता है,
और चेतना जब विचार में होती है तो मस्तिष्क केन्द्र होता है।
लेकिन मस्तिष्क बहुत बाद में विकसित होता है
और हृदय नौ महीने बाद धड़कता है।
उसके भी पहले, चेतना जिस केन्द्र पर होती है, वह नाभि है।
बच्चा माँ से, नाभि से जुड़ा रहता है,
जीवन का पहला अनुभव बच्चे को नाभि पर होता है।
जिन लोगों को मन के पार जाना है,
उन्हे हृदय और मस्तिष्क दोनों से उतरकर नाभि के पास लौटना होता है।
अगर वे फिर से अपनी चेतना को नाभि के पास अनुभव कर सकें,
तो मन तत्क्षण ठहर जायेगा।

तो इस ध्यान की प्रक्रिया में—

जिसे मैं 'निश्चल-ध्यान-योग' की तरफ एक विधि कहता हूँ—

दो बातें ध्यान में रखनी जरूरी हैं।

जैसा कि मूम्मी-फक्कीरो को अगर आपने देखा हो प्रार्थना करते,
या मुसलमानों को अगर आपने नमाज पढ़ते देखा हो,
तो जिस भाँति वे घुटने मोड़कर बैठते हैं, वैसे घुटने मोड़कर बैठ जाएँ।
(बच्चों के घुटने ठीक उसी तरह मुड़े होते हैं माँ के गर्भ में।)

आँखें बन्द कर लें, शरीर को ढीला छोड़ दें,

और श्वास को बिल्कुल शिथिल, रिलेक्स्ड छोड़ दें।

क्योंकि श्वास जितनी धीमी और जितनी आहिस्ता होगी,

आपके लिए उतना अच्छा होगा।

श्वास को शान्त नहीं किया जा सकता,
 अगर आप रोकेंगे तो श्वास तेजी से चलने लगेगी ।
 रोके मत, भिर्फं ढीला छोड़ दें ।
 आँख बन्द कर ले और अपनी चेनना को भीतर नाभि के पास लें जाएँ ।
 अपने ध्यान को आँख बन्द कर बड़ी लाएँ, जहाँ नाभि कम्पित हो रही है,
 जहाँ श्वास के धक्के से पेट ऊपर-नीचे हो रहा है ।
 थोड़ी देर में गरीर आपका आगे झुकेगा
 और फिर जाकर ज़मीन से लग जायेगा ।
 तब आप ठीक उस हालत में आ जाएँगे
 जिस हालत में बच्चा माँ के पेट में होता है ।

शान्त होने का इससे ज़्यादा कीमती आमन जगत् में कोई भी नहीं है ।
 आसन ऐसा हो जाये, जैसा गर्भ में बच्चे का होता है—
 और आपका ध्यान नाभि पर चला जाये ।
 बच्चे का ध्यान और चेनना नाभि पर होती है ।
 आपका ध्यान भी नाभि पर चला जायेगा ।

अनेक बार ध्यान उचट जायेगा ।
 कोई कही आवाज़ होगी, ध्यान चला जायेगा ।
 कही कोई बोल देगा कुछ, ध्यान उचट जायेगा ।
 विचार आ जायेगा और ध्यान हट जायेगा ।
 उससे लड़े मत ।
 अगर ध्यान हट जाये तो चिन्ता मत करें ।
 जैसे ही ख्याल आये कि ध्यान हट गया,
 तो वापिस अपने ध्यान को नाभि पर ले आएँ ।

आप एक अज्ञात-अस्तित्व से जुड़े हैं, नाभि के द्वारा ही ।
 जैसे हम माँ से जुड़े होने हैं इस भौतिक ससार से,
 ऐसे ही हम बड़े जगत्, इस बड़े अस्तित्व से—
 इस प्रकृति या अस्तित्व के गर्भ से, नाभि से जुड़े होते हैं ।

साधना-सोपान

जैसे ही आप नाभि के निकट अपनी चेतना को लाते हैं,
मन निश्चल हो जाता है ।

जीसस का बहुत अद्भुत वचन है,
शायद ही कोई ईसाई उसका अर्थ समझ पाया हो ।
जीसस ने कहा कि तुम तभी मेरे प्रभु के राज्य में प्रवेश करोगे,
जब तुम छोटे बच्चे की भाँति हो जाओ ।

यूँ तो इसका अर्थ वही हुआ कि हम छोटे बच्चों को तरह सरल हो जाएँ,
लेकिन गहरे वैज्ञानिक अर्थ में इसका अर्थ होता है
कि हम बच्चे की उस आन्तरिक अवस्था में हो जाएँ,

जब बच्चा होता ही नहीं, माँ ही होती है—

और बच्चा माँ के सहारे ही जी रहा होता है ।

न उसमें हृदय की धड़कन होती है, न उसका अपना मस्तिष्क होता है—
बच्चा, पूरा समर्पित, माँ के अस्तित्व का अंग होता है ।

ठीक ऐसी ही हालत 'निश्चल-ध्यान-योग' में घटती है ।

आप शान्त हो जाते हैं ।

परमात्मा के साथ एक हो जाते हैं और परमात्मा के द्वारा आप जीने लगते हैं ।

निश्चल-ध्यान-योग सार-संक्षेप

मुसलमानों को अगर आपने नमाज पढ़ते देखा हो,

तो जिस भाँति वे घुटने मोड़कर बैठते हैं,

वैसे घुटने मोड़कर बैठ जाएँ,

आँखें बन्द कर लें—

शरीर को और श्वास को भी बिल्कुल शिथिल छोड़ दें—

और अपनी चेतना को भीतर नाभि के पास ले आएँ,

जहाँ श्वास के धक्के से पेट ऊपर-नीचे हो रहा है ।

जैसे ही आप नाभि के निकट अपनी चेतना को लाते हैं,

मन निश्चल हो जाता है ।

१०. अनापानसती-योग

एक सरल-भी प्रक्रिया पर रोज दिनभर ख्याल रखें .

चलते, उठते, बैठते, सोते—जब तक ख्याल रहे, श्वास पर ख्याल रहे;
पूरे वक्त स्मृति श्वास पर रहे ।

श्वास भीतर जा रही है तो हमारी स्मृति भी उसके साथ भीतर जाये—
बोध भी कि श्वास भीतर गयी,
श्वास बाहर जा रही है तो बोध भी श्वास के साथ बाहर जाये ।

आप श्वास पर ही तैरने लगें, श्वास पर ही चेतना की नाव को लगा दें ।
बाहर जाये तो बाहर, भीतर जाये तो भीतर
श्वास के साथ ही आपका भी कम्पन होने लगे ।

और इसे बिलकुल न भूलें कभी ।

जब भी भूल जायें, और जब याद आये, फौरन फिर शुरू कर दें ।

घूमने गये हैं, बगीचे में गये हैं—कही भी गये हैं,

काग में बैठे हैं तो इसको नहीं छोड़ देना है, इसको सतत ही स्मरण रखें ।

• तो एक तीन-चार दिन में स्मरण टिकने लगेगा ।

और जैसे-जैसे स्मरण टिकने लगेगा,

वैसे-वैसे ही आपका चित्त शान्त होने लगेगा ।

ऐसी शान्ति, जो आपने कभी नहीं जानी होगी ।

क्योंकि जब चित्त पूर्ण श्वास के साथ चलने लगता है,

तो विचार अपने-आप बन्द होने लगते हैं, विचार का उपाय नहीं रहता ।

क्योंकि ये दो बातें एकसाथ नहीं हो सकती ।

श्वास पर चित्त होगा तो विचार बन्द होगा,

और विचार पर चित्त जायेगा तो श्वास पर नहीं रहेगा ।

दोनों बातें एकसाथ नहीं हो सकती, यह असम्भव है ।

इसलिए मैं श्वास पर ध्यान रखने के लिए कह रहा हूँ—

ताकि विचार वहाँ से खो जाएँ।

और विचार सीधे हटाने तो बहुत कठिन है,

क्योंकि वह तो दबाना हो जाता है।

यहाँ हम हटा नहीं रहे विचारों को, विचारों से कोई सम्बन्ध ही नहीं,

हम तो अपनी पूरी चेतना को दूसरी जगह लिए जा रहे हैं।

और चूँकि चेतना वहाँ नहीं होती जहाँ विचार है,

इसलिए उनको हट जाना पड़ता है।

तो विचार छोड़ने का ख्याल ही नहीं करना है।

श्वास पर ध्यान चला जाये तो विचार छूट जाते हैं।

क्योंकि श्वास बिल्कुल दूसरा तल है, जहाँ विचार नहीं है।

और विचार एक दूसरा तल है जहाँ श्वास का स्मरण नहीं हो सकता।

तो ये बिल्कुल ही विरोधी प्रक्रियाएँ हैं।

और अगर एक तल पर ले जाते हैं,

तो दूसरे से अपने-आप मुक्ति हो जाती है।

तो पूरे समय — ऐसा नहीं कि कभी, थोड़ी-बहुत देर,

क्योंकि तब फिर गहरा नहीं हो पायेगा।

तो पूरे समय श्वास पर ध्यान रखें।

सुबह उठें तो पहला स्मरण श्वास का,

रात सोये तो अन्तिम स्मरण श्वास का।

श्वास पर पूरे वक्त ध्यान रखें।

और घन्टा, आधा घन्टा कभी भी एकान्त में बैठकर ध्यान रखें।

आँखें बन्द कर ले और श्वास पर ही ध्यान रखें।

क्योंकि बाहर चलते हैं, काम करते हैं, बार-बार चूक हो जाती है।

पैर में काँटा गड़ गया है, तो ध्यान कहाँ श्वास पर रहा—

ध्यान तो काँटे पर चला गया।

प्यास लगी, तो ध्यान पानी पर चला जायेगा।

एक घन्टे के लिए कहीं एकान्त मिल जाये, तो वहाँ बैठ जाएँ।

रात बहुत बढ़िया होगी ।

कहीं भी दीवार से टिक जाएँ और बैठ जाएँ,
और पूरा घन्टा श्वास को देखने में ही बिता दें ।
तो पन्द्रह दिनों में उतना बड़ा काम हो जायेगा,
जो आप अकेले पन्द्रह वर्षों में नहीं कर पायेंगे ।

• हो सकता है कि इसमें दो-चार घटनाएँ घटें— ✓

पर उनकी चिन्ता नहीं करनी है ।

जैसे, श्वास पर जितना ध्यान देंगे, नीद कम हो जायेगी,
उमकी जरा भी चिन्ता न करें ।

जितनी देर नीद खुली रहे, बिस्तर पर, श्वास पर ही ध्यान रहे ।

चार-पाँच दिन श्वास पर ध्यान रखने से नीद उड़ भी जा सकती है—

उस पर जरा भी चिन्ता न करें,

क्योंकि श्वास पर ध्यान रखने से नीद से जो काम होता है,

वह पूरा हो जाता है—विश्राम मिल जाता है । ✓

नीद दो तरह से खत्म होती है तनाव से भी और विश्राम से भी ।

चिन्ता से भी नीद खत्म होती है,

क्योंकि चिन्ता इतना तनाव से भर देती है

कि मस्तिष्क गिथिल ही नहीं हो पाता ।

तो नीद खत्म हो जाती है ।

और अगर कोई ध्यान का प्रयोग करे, तो चित्त इतना शान्त हो जाता है

कि नीद से जो शान्ति की जरूरत थी, वह पूरी हो जाती है ।

इसलिए नीद का कोई कारण नहीं रह जाता, वह बिदा हो जाती है ।

तो उसका ध्यान नहीं करेंगे, जरा भी फिक्र नहीं करेंगे ।

• और कुछ अजीब-अजीब अनुभव हो सकते हैं, —

तो उन पर भी चिन्ता नहीं करेंगे ।

वे अलग-अलग सबको हो सकते हैं, एक-से होते भी नहीं ।

उसकी बात किसी दूसरे से आप मत करें ।

क्योंकि दूसरा सिर्फ हँसेगा और आपको पागल समझेगा ।

साधना-सोपान

क्योंकि वैसा अनुभव उसको नहीं हो रहा है।

इसलिए उसको हमारे से कहना ही मत कभी,

वह सबको अलग-अलग होता है।'

हो सकता है श्वास पर ध्यान देते समय किसी को एकदम ऐसा लगे कि उसका शरीर बहुत बड़ा हो गया है और एकदम फैल गया है—

विस्तार हो गया है उसके शरीर का।

और वह एकदम घबड़ा जाये कि यह क्या हो गया।

• अब उठ सकेंगे कि नहीं उठ सकेंगे ?

• इतना भारी हो जाये कि एकदम पत्थर हो जाये।

इतना हल्का हो जाये कि ऐसा लगे कि जमीन से ऊपर उठ गया हूँ।

जमीन और हमारे बीच फासला हो गया है।

मैं ऊपर उठा जा रहा हूँ।

मैं लौट पाऊँगा या नहीं लौट पाऊँगा ?

(गहन अधिकार का अनुभव हो सकता है।)

तेज चमकती बिजलियों का अनुभव हो सकता है।

सुगन्ध अनुभव हो सकती है अजीब तरह की।

दुर्गन्ध अनुभव हो सकती है।

कुछ भी हो सकता है।

बहुत तरह की बातें हो सकती हैं।

तो उनको चुपचाप खुद ही अपने भीतर रखें, किसी से कहे ही नहीं।

जब मैं आपको मिलूँगा तो आप मुझको कहे।

और मुझसे कहकर फिर आप दुबारा उसकी किसी से बात मत करे।

उसके कई कारण हैं

एक तो दूसरा कभी उस पर विश्वास नहीं कर सकता।

कभी नहीं करेगा, क्योंकि वैसा उसको हो नहीं रहा है।

(और वह हँसेगा और उसकी हँसी आपको नुकसान पहुँचायेगी।

बहुत गहरा नुकसान पहुँचायेगी।

दूसरी बात है कि हमें जो अनुभव होते हैं,
अगर हम उनकी बात करें तो वे फिर दुबारा नहीं होते ।
क्योंकि वे होते हैं अनायास और जब हम उनकी बात कर देते हैं,
तो फिर नहीं होते ।

और भी एक बड़े मजे की बात है कि जो गहरी अनुभूतियाँ हैं,
उनको बिलकुल रहस्य की तरह छिपाना चाहिए,
नहीं तो ये बिखर जाती है ।
उनमें भी बड़ी ताकत है ।

• जैसे कि हम निजोरी में धन छिपा देते हैं ।
और जैसे कि हम कपड़े पहनने हैं और सर्ज की गर्मी को भीतर रोक लेते हैं ।
सर्दी पड़ रही है तो हम कपड़े पहने हुए हैं—
इसलिए कि सर्दी हमारी गर्मी को खींच लेगी बाहर
और शरीर मुश्किल में पड़ जायेगा ।

तो पूरे वक्त हमारा शरीर बाहर के सम्पर्क में अपनी गर्मी को खो रहा है,
अपनी शक्ति खो रहा है ।

(जब बहुत गहरी अनुभूतियाँ अन्दर होती हैं,
तो एक खास तरह की शक्ति पैदा होती है उन अनुभवों के साथ ।
अगर आपने बात की तो वह तत्काल बिखर जाती है, खो जाती है ।

तो उसकी बात ही नहीं करना ।

निकटतम सम्बन्धियों से भी बात मत करना ।

पत्नी से भी नहीं कहना ।

उसको बिलकुल अपने अन्दर छिपा लेना, ताकि वह बड़े,
गहरी हो और गहरे अनुभवों में ले जाये ।

• श्वास पर ध्यान केन्द्रित करना बहुत गहरा प्रयोग है ।
इसमें किसी तरह का तनाव और परेशानी भी नहीं है ।
और मैं हर तरह की विधियों की बात करता हूँ—
सिर्फ इस कारण कि बहुत तरह के लोग हैं,

साधना-पीपान

न-जाने किस को कौन-सी विधि कब पकड़ मे आ जाये ।
तो जिसको जो पकड़ मे आ जाये, वह उस पर चला जाये ।

एक सौ बारह विधियाँ है ध्यान की ।
बहुत अच्छा होगा कि मैं एक बार उन एक सौ बारह विधियों* पर
सात-आठ दिन बैठकर बात करूँ—
ताकि एक पूर्ण मकलन पूरी विधियों का अलग हो जाये ।

* ध्यान रहे, ध्यान की एक सौ बारह विधियों पर अंग्रेजी भाषा में भगवान्‌श्री के
अस्सी प्रवचन हो चुके हैं—जिसके 'द बुक ऑफ़ सिक्रेट्स' के नाम से चार-चार सौ
पृष्ठों के पाँचों खण्ड प्रकाशित हो चुके हैं ।

इन पुस्तकों के इच्छुक साधक 'श्री रजनीश आश्रम, १७-कोरेगाँव पार्क, पूना—
४११ ००१' से सम्पर्क करें ।

रुकेत 'द बुक ऑफ़ सिक्रेट्स' से अनूदित पाँच ध्यान-विधियों पर एक पूरा
प्रवचन—'शास्त्रीपल्लवि की पाँच तान्त्रिक विधियाँ'—देखें ।

स्वप्न मे सचेतन प्रवेश की दोनों ध्यान-विधियों भी 'द बुक ऑफ़ सिक्रेट्स' से
ली गयी है ।

११. इक्कीस दिवसीय मौन

भगवान्, इक्कीस दिन के पूर्ण एकान्त और मौन में—

महरे ध्यान के विशेष प्रयोग-काल में

साधक को किन नियमों का पालन करना चाहिए ?

सक्रिय ध्यान प्रत्येक दिन एक बार अवश्य करें,

और श्वाभ्युपार सतत ध्यान रखें ।

न पढ़ें, न लिखें, न चिन्तन ही करें—

क्योंकि पढ़ना-लिखना प्राण-शरीर (इशरिफ-बाँड़ी) के द्वारा

सम्पन्न नहीं होता है ।

यह क्रिया मनस्-शरीर (मेन्टल-बाँड़ी) के द्वारा सम्पादित होती है,

और यह ऊर्जा को दूसरी दिशा में प्रवाहित कर देती है ।

टहलन के लिए जा सकने हो, क्योंकि टहलना प्राण-शरीर का हिस्सा है ।

इसलिए, अगर प्राण-शरीर अस्वस्थ हो, तो तुम टहलना पसन्द नहीं करोगे ।

सभी शारीरिक क्रियाएँ प्राण-शरीर से सम्बन्धित हैं,

वे प्राण-शरीर के द्वारा ही सम्पादित होती हैं ।

इसलिए इस प्रयोग-अवधि में देखने में भी समय बर्तना—

कारण कि देखने की क्रिया प्राण-शरीर के द्वारा सम्पन्न नहीं होती है,

बल्कि मनस्-शरीर के द्वारा सम्पन्न होती है,

और फलस्वरूप देखने में हमारी शक्ति गलत दिशा की ओर बहने लगती है ।

भ्रमण के लिए जाओ तो आँखें अघखुली हो ।

क्योंकि अघखुली आँखें रास्ते के अलावा और कुछ नहीं देख सकती ।

नयी उत्तेजनाएँ हो, तो ही विचार-प्रक्रिया सम्भव हो सकती है ।

अगर इन्द्रियाँ हमेशा ऊब में हो, अकेलेपन में हो,

तो सोच-विचार सम्भव नहीं हो सकता ।

इसलिए विषय-परिवर्तन पर दृष्टि मत रखो,

क्योंकि वह विचार को उकसाता है । ७

साधना-सोपान

तुम्हे नीरसता के परिवेश में ही रहना चाहिए—

मात्र एक कमरे में, ताकि निरन्तर वही फर्श दिखाई पड़े ।

वह बिलकुल नीरस और उबानेवाला होना चाहिए,

ताकि विचार को सक्रिय होने का मौका न मिले ।

तो उस हालत में तुम कुछ सोच ही नहीं सकते ।

विचार के लिए नयी उत्तेजनाएँ आवश्यक हैं ।

चिन्तन हमेशा कुछ नय की अपेक्षा रखता है, ताकि विचार निर्मित हो सके ।

इसलिए साधक को ऐसा मौका नहीं देना चाहिए ।

किसी व्यक्ति को मत देखना, तब विचार सक्रिय नहीं होंगे ।

क्योंकि टेबल, कुर्मी या बिस्तर के साथ तुम सवाद नहीं कर सकते ।

लेकिन, अगर किसी व्यक्ति को देखते हो—

हालाँकि उससे बात भी नहीं करते,

तो भी विचार सक्रिय होने लगते हैं, क्योंकि उससे सवाद सम्भव है ।

हर क्षण अपनी श्वास के प्रति होशपूर्ण रहो—ताकि तुम्हारी पूरी ऊर्जा एवं ध्यान बाह्य-वस्तुओं पर न होकर भीतर श्वास पर हो । ५

चाहो तो टहलने के लिए निकल सकते हो,

लेकिन तब सिर्फ टहलना ही, और कुछ मत करना,

सिर्फ टहलने से ही प्रयोजन रखना ।

इससे लाभ होगा ।

प्राण-शरीर के अलावा अन्य किसी भी शरीर से सम्पन्न होनेवाली

क्रियाओं में सलग्न नहीं होना चाहिए ।

दिन में एक या दो बार स्नान कर सकते हो,

वह प्राण-शरीर से ही सम्बन्धित है ।

हर चीज को ध्यानपूर्वक, साक्षी-भाव से देखते रहो ।

तुम टहलने के लिए निकले हो या चाय पी रहे हो,

उन्हे साक्षी-भाव से देखते रहो । ६

इन इक्कीस दिनो मे बहुत-सो घटनाएँ घटेंगी,
 इसलिए थोडा इस सम्बन्ध मे भी समझ लेना अच्छा होगा।
 प्रथम मप्ताह मे अगर बहुत कम नींद की आवश्यकता महसूस हो
 तो चिन्तित न होना।

यह सम्भव है—क्योकि सोचने-विचारने आदि बहुत-सारी क्रियाओ को,
 जो तुम साधारणत किया करते थे—अब छोड दिया है।

श्वाम पर निरन्तर ध्यान देने से इतनी ऊर्जा का जन्म होगा
 कि लम्बे समय तक आलस्य मे नही रह सकने हो, >
 तुम इनने जीवन्त और प्राणवान हो जाने हो कि नींद बहुत कम महसूस होगी।

अन निद्रा आती हो तो ठीक—नही आती हो, तो भी ठीक।

उमसे कोई हानि नही होने जा रही है।

इसके बहुत-से कारण है।

पहला, जब तुम श्वास पर ध्यान देते हो तो श्वास लयबद्ध हो जाती है।

और उस लयबद्धता से पूरा व्यक्तित्व समीनपूर्ण हो जाता है।

उम लयबद्धता से ऊर्जा का संरक्षण होना है।

साधारणत हमारी श्वास लयबद्ध नही होती है,

श्वास की गति बडी ऊलजलूल एवं विक्षिप्त होती है।

और इस कारण ऊर्जा का व्यर्थ निष्कासन होता है।

लयबद्धता और समस्वरता से ऊर्जा संरक्षित होती है।

और चूँकि तुम हर क्षण जागरूक हो,

• श्वास पर ध्यान देने मे अत्यल्प ऊर्जा का व्यय होता है।

क्योकि यह कोई काम नही है,

श्वास पर ध्यान देने मे तुम कुछ कर नही रहे हो,

यह एक तरह की अक्रिया है, तुम बस होशपूर्ण हो।

५

जिस क्षण तुम कुछ करने लगते हो—चाहे वह सोच-विचार ही क्यों न हो,
 क्रिया शुरू हो जाती है।

और इससे ऊर्जा का अपव्यय होता है।

ध्यान-सोपान

१५३

चौबीसो घंटे निरन्तर श्वास पर ध्यान देने का अर्थ हुआ—
 अति-अल्प ऊर्जा का खर्च, ताकि अधिकतम ऊर्जा का संरक्षण हो।
 उससे तुम ऊर्जा का एक भण्डार हो जाते हो।
 यही ऊर्जा कुण्डलिनी-जागरण में काम आयेगी।
 अन्यथा हम शक्ति का अपव्यय कर-करके
 इस मामले में बिल्कुल दीन-हीन हो गये हैं।
 और तब कुण्डलिनी के यात्रा-पथ से जब ऊर्ध्वगमन के लिए हम कोशिश
 करते हैं, तो इतनी ऊर्जा ही नहीं होती है हमारे पास कि वह ऊपर की
 ओर यात्रा कर सके।

नीचे जाने में कोई बहुत ज्यादा ऊर्जा की जरूरत नहीं है,
 पर ऊर्ध्वगमन के लिए ऊर्जा के एक विशाल भण्डार की आवश्यकता है।
 तभी ऊपर के लिए द्वार खुल सकते हैं, वरना नहीं।
 इसलिए जिनके पास बहुत थोड़ी ऊर्जा शेष रह गयी है,
 उनके लिए एकमात्र काम-वासना का द्वार ही खुला है।

साधारणतः हम सोचते हैं कि कामुक व्यक्ति बड़ा ऊर्जावान् होता होगा,
 जो कि बिल्कुल गलत बात है।

अति ऊर्जावान् व्यक्ति कामुक कभी नहीं हो सकता,
 क्योंकि तब उसकी जीवन-शक्ति ऊपर की ओर यात्रा करने लगती है।
 कामुकता भी शक्ति है, पर बहुत अल्प मात्रा की।
 उससे तुम ऊपर नहीं उठ सकते, सिर्फ नीचे हो जा सकते हो।
 उस हालत में सिर्फ अधोगमन ही एकमात्र सम्भावना बचती है—
 क्योंकि ऊर्जा कहीं-न-कहीं जाना चाहेगी,
 वह एक जगह स्थिर नहीं रह सकती।

ऊर्जा का स्वभाव ही गतिशील रहना है।
 इसलिए अगर वह ऊपर नहीं जा सकती, तो नीचे जायेगी ही।
 इससे अन्यथा कोई उपाय नहीं है।
 अगर वह ऊपर की ओर यात्रा करने लगती है,
 तो नीचे का द्वार स्वतः धीरे-धीरे बन्द होने लगता है।

इसलिए श्वास पर ध्यान देकर

तुम अपनी सारी क्रियाओं को इनकार कर देने हो।

और इस प्रकार ऊर्जा इकट्ठी होती है।

दूसरी बात मिर्क होश और जागरूकता जीवन-ऊर्जा को ओजपूर्ण बनाने में काफी मदद पहुँचाती है।

यह ठीक वैसा ही है, जैसे कि अगर तुम पर एक समूह का ध्यान पड़े तो तुम ज्यादा जीवन महसूस करने हो और आलस्य विदा हो जाता है—क्यों ?

नेता अपने को बड़ा प्राणवान् अनुभव करते हैं,

क्योंकि एक समूह का बराबर उन्हें ध्यान मिलता रहता है,

उनकी ओर देखने मात्र से उन्हें शक्ति उलब्ध होती है।

जिस क्षण में लोगों का ध्यान मिलता उन्हें बन्द होना है,

वे मृतप्राय हो जाते हैं।

नेता होने का जो सुख है, वह यही है कि समूह द्वारा ध्यान दिने जाने से वे ज्यादा जीवन्त और प्रफुल्लित अनुभव करते हैं।

ऐसा इसलिए होता है,

क्योंकि जब बहुत-से लोग तुम्हारी ओर देख रहे हो,

तो तुम स्वयं सावधान और जागरूक हो जाते हो।

वही जागरूकता जीवन-ऊर्जा को उत्पन्न करती है।

इसलिए जब तुम अपनी श्वास के प्रति जागरूक होते हो,

तो उससे तुम्हारी जीवन-ऊर्जा का भीतरी स्रोत स्पष्ट होता है।

इसलिए जब निद्रा समाप्त हो जाये तो चिन्तित मत होना।

और अगर किसी ऐसी चीज की वजह से तुम्हारे मन में उथल-पुथल होने लगे,

जिसके बारे में तुमने कभी सोचा ही नहीं था,

तो भी इसके लिए चिन्ता मत करना, उसे साक्षोपूर्वक देखते रहना।

अचेतन में जो कुछ दबा पड़ा है,

वह मुक्त होगा और मन की ऊपरी सतह पर आवेगा।

बाहर फँके जाने के पहले, उसे मन के चेतन भाग में आना ही होगा।

साधना-सोपान

अगर उसे दबा दोगे, तो वह फिर अचेतन में चला जायेगा ।

अगर उसका अनुसरण करोगे, तो उससे व्यर्थ ही शक्ति का अपव्यय होगा ।

इसलिए निरन्तर श्वास पर ध्यान रखना और पृष्ठभूमि में जो कुछ भी दिखाई पड़ता या अनुभव में आता हो, उसे उदासीन-भाव से देखते रहना ।

उन चीजों के प्रति बिल्कुल उदासीनता का भाव रखना,

मानो उनसे तुम्हें कोई मतलब ही नहीं है ।

और श्वास पर हमेशा ध्यान रखना ।

श्वास पर ध्यान तुम्हारी जागरूकता का केन्द्र होगा

और परिधि पर बहुत-सारी घटनाएँ घटती रहेगी ।

वहाँ पर विचार होंगे, कम्पन होंगे लेकिन परिधि पर ही, केन्द्र पर नहीं, केन्द्र पर तो सिर्फ श्वास पर ध्यान रखना है ।

जैसे कि तुम मुझे सुन रहे हो और मेरी आवाज तुम तक पहुँच रही है ।

पर यह आवाज मूल ध्यान-क्षेत्र के अन्दर नहीं है,

तुम मुझे सुन रहे हो, यही केन्द्र पर है ।

आवाज तो परिधि पर, बाहरी सतह पर सुनी जा रही है ।

अवचेतन आवाज को सुन रहा है,

तुम इस तथ्य के प्रति चेतन हो सकते हो ।

जब तुम इसके प्रति चेतन नहीं हो, तो अवचेतन का इस पर भी ध्यान है, यह वहाँ है ।

बहुत-सी चीजें तुम्हारे ध्यान में आएँगी ।

वैसी चीजें, जो कि मूर्खतापूर्ण प्रतीत होंगी ।

जो अतर्क्य, अविश्वसनीय, काल्पनिक, दुःस्वप्न आदि प्रतीत होंगी ।

पर तुम अपनी श्वास को ही देखते रहना—

और उन मूर्खतापूर्ण चीजों को उभरने देना, उनके प्रति, बस उदासीन रहना ।

ठीक उमी तरह, जैसे कि सड़क पर अनेकों लोग गुजर रहे हैं—

और तुम भी उस रास्ते से गुजर रहे हो,

पर उन सबों से तुम्हें कोई प्रयोजन नहीं है ।

और तब उन भाव-चित्रों से तुम मुक्त हो जाओगे, उनका रेचन हो जायेगा ।

और प्रथम सप्ताह के बाद

तुम पर एक बिल्कुल ही नयी शान्ति का आविर्भाव होगा ।

क्योंकि जब तक अचेतन का पूरा निष्कासन नहीं हो जाता है,

हम कभी भी पूर्ण मौन को अनुभव नहीं कर पाते ।

जिस क्षण यह अचेतन निष्कासन के बाद हल्का होता है,

उसके बाद अचेतन के भीतर कोई गोरगुल नहीं बच रहता है । •

उदासी या विषाद का कोई भाव गहरे अचेतन में कहीं दबा पड़ा होगा,

तो वह बाहर आयेगा और तुमको बिल्कुल आन्दोलित और उद्विग्न कर देगा ।

वह मात्र एक विचार नहीं होगा, बल्कि वह तुम्हारी भावदशा होगी ।

बहुत सारी चित्त-दशाएँ उभरेगी ।

कभी बड़ी प्रफुल्लता का अनुभव होगा, तो कभी उदासी और ऊब का ।

ये भावदशाएँ हैं ।

तो जिस तरह विचारों के प्रति तुम उदामीन रहे हो,

उसी तरह इन भावदशाओं के प्रति भी उदामीन रहना,

उन्हे आने-जाने देना, वे स्वतः आएँगे और जाएँगे ।

उनके चलते कोई चिन्ता करने की जरूरत नहीं है ।

वे भी अचेतन में दबे हैं और उनका निष्कासन होगा ।

तब उसके बाद कुछ अज्ञात अनुभवों की घटनाएँ घटेंगी ।

इस प्रयोग में बहुत-कुछ सम्भव है ।

हर व्यक्ति को अलग-अलग अनुभव होंगे ।

लेकिन जो कुछ भी हो, भयभीत मत होना ।

भयभीत होने की ज़रूरत भी आवश्यकता नहीं है ।

उदाहरण के लिए तुम्हें अनुभव हो सकता है कि तुम मर रहे हो ।

और अनुभव इतना तीव्र और स्पष्ट प्रतीत होगा

कि और दूसरी कोई सम्भावना ही नहीं दिखाई पड़ेगी ।

उसे समग्र-भाव से स्वीकार कर लेना ।

विचार, भावदशाएँ, अनुभव—

साधना-सोपान

ये सब बड़े तीव्र और सत्य प्रतीत होंगे, उन्हें स्वीकार कर लेना ।
 : अगर अनुभव हो कि मृत्यु आ रही है,
 तो उसका स्वागत करना और श्वास पर ध्यान रखना ।

अनुभूतियों के प्रति उदासीन रहना कठिन है,
 पर विचारों और भावदशाओं के प्रति तुम उदासीन रह सकते हो ।
 यह सब घटित होगा ।

ऐसा लगेगा कि मृत्यु आ रही है—

अब सिर्फ एक क्षण की बात है कि तुम मरोगे ।
 यह इतना तीव्र होगा कि चारों ओर से यह तुममें प्रवेश करेगा ।
 हर चीज इस घटना के लिए तत्पर और महयोगी प्रतीत होगी और इससे
 निकलने का कोई रास्ता नहीं मूड़ेगा ।
 इसलिए इसे स्वीकार कर लो, इसका स्वागत करो ।
 और जिस क्षण तुम इसका स्वागत करते हो,
 तुम इसके प्रति उदासीन रहते हो ।
 अगर इससे लड़ने और इसे रोकने की कोशिश करते हो,
 तो हर चीज विकृत हो जायेगी ।

मृत्यु का अनुभव होगा ।

कभी-कभी लगेगा कि तुम अस्वस्थ हो गये हो ।

तुम वस्तुतः बीमार हुए नहीं हो, यह अस्वस्थता का भाव भी अवचेतन में
 दबा है जो कि अब स्वतन्त्र होकर निष्कामित हो रहा है ।
 इसलिए बहुत तरह की बीमारियों का अनुभव होगा,
 जो एक क्षण पहले बिल्कुल अज्ञात थी ।
 इनके प्रति भी उदासीनता का भाव रखो और श्वास पर ध्यान बनाये रखो ।
 किसी भी विचार, गतिविधि, भाव या घटना में
 श्वास पर ध्यान अवश्य रहना चाहिए ।

प्रथम सप्ताह के बाद कुछ मानसिक अनुभूतियाँ होंगी ।
 शरीर काफी विशाल लग सकता है या बिल्कुल छोटा ।

कभी ऐसा भी प्रतीत हो सकता है कि शरीर है ही नहीं ।

इस शरीर-शून्यता के बोध से भयभीत न होना ।

कभी ऐसे क्षण आ सकते हैं कि तुम महसूस ही नहीं कर पाओ कि तुम्हारा शरीर कहाँ पर है ।

कभी-कभी शरीर तुम्हारे सामने दिखाई पड़ सकता है—

बैठा हुआ या लेटा हुआ ।

पर इससे भयभीत मत होना ।

बिजली के झटके-जैसा भी कभी अनुभव हो सकता है □

प्रत्येक बार जब कोई नया चक्र खुलता है,

तो 'बिजली के झटके सदृश' अनुभव होगा ▽

और पूरा शरीर आन्दोलित हो उठेगा ।

इसमें कभी बाधा नहीं डालना, बल्कि इन प्रतिक्रियाओं के साथ सहयोग करना ।

इसमें अवरोध पैदा करने का अर्थ होगा कि तुम स्वयं के विरोध में चले गये हो ।

कम्पन, झटका, बिजली का झटका, गर्मी, ठण्डक—

कुछ भी चक्रों पर अनुभव हो, उनके साथ सहयोग करना,

तुमने स्वयं इन्हे आमन्त्रित किया है, इसलिए रुकावट मत डालना ।

नहीं तो तुम्हारी ऊर्जा व्यर्थ के अन्तर्मर्घर्ष में उलझ जायेगी ।

दूसरे सप्ताह के बाद जो भी घटनाएँ घट रही हैं,

उन्हे उदासीन-भाव से देखते हुए अगर तुम श्वास पर ध्यान देते रहे,

सारी मानसिक अनुभूतियों को अगर स्वीकार करते हुए सहयोग किया,

तो तीसरे सप्ताह में पूर्ण शून्यता का बोध होगा ।

मानो हर चीज मिट गयी हो, अनस्तित्व में समा गयी हो ।

सिर्फ शून्यता ही शेष रह जायेगी ।

तीसरे सप्ताह के बाद तुम्हें लगेगा, 'इससे बाहर न जायें' ।

और पहले सप्ताह के बाद लगेगा कि 'प्रयोग को छोड़कर चले जायें' ।

प्रथम सप्ताह के बाद यह भाव इतना जोर पकड़ता है कि लक्ष्यता है

कि इन नासमक्षियों से कब निकल भागें ॥

पर इस पर कभी ध्यान मत देना, इक्कीस दिनों के लिए कहीं नहीं जाना है ।

एक बार निश्चयपूर्वक अपने मन से कह दो
कि इक्कीस दिनों के बाद ही अब बाहर जाना सम्भव है, उसके पहले नहीं ।
और तीसरे सप्ताह के बाद ऐसा भाव उठेगा कि बाहर न जायें ।

तो दो-चार दिनों तक इस प्रयोग को जारी रख सकते हो ।
तबीयत हो तो लम्बे अरसे के लिए रुक सकते हो ।
इक्कीस दिनों के बाद वाले ये दिन बड़े लाभप्रद होते हैं ।
अगर तुम आनन्द से भरे हो,
और ऐसा लगता हो कि इसमें कोई व्यवधान न हो,
मिर्फ शून्यता और आनन्द में ही रहने की इच्छा हो,
तो प्रयोग-अवधि को थोड़ा बढ़ा ले सकते हो—
पर इक्कीस दिनों के पहले तो किसी हालत में भी इसे नहीं तोड़ना है ।

कोई अनुभव जिसे तुम लिख लेना चाहते हो,
उमें एकान्त से बाहर आने के बाद ही लिखना, उससे पूर्व नहीं ।
प्रयोग के बाद एक-दो दिन समय निकालकर बैठना
और सारी चीजें, जो चाहते हो, लिखना ।
इक्कीस दिन के अन्दर तो कुछ भी नहीं लिखना है ।
कुछ याद करने की कोशिश मत करना ।
जो कुछ भी भीतर घटित हुआ है,
वह स्मृति में पूरी स्पष्टता के साथ अंकित रहेगा,
क्योंकि मन इसे स्मरण करने की भी कोशिश नहीं किया है ।

तुम किसी चीज को भूल सकते हो,
अगर उसे याद करने की कोशिश किये हो,
पर तुम वैसी चीजों को नहीं भूल सकते,
जिन्हें याद करने के लिए कभी प्रयास नहीं किये हो ।
तब वह अपने समग्र रूप में तुम्हारी स्मृति में आयेगी ।
और अगर नहीं आती है,
तो इसका अर्थ है कि वह किसी काम की नहीं होगी ।
इसलिए उसे छोड़ ही देना ।

अभी व्यर्थ की चीजों की स्मृतियाँ तुममें भरी हैं।
 तुम उसे याद करने की कोशिश करते हो जो कि व्यर्थ है—
 पर तुम समझते नहीं हो कि वह व्यर्थ है।

मन स्वतः ही कार्य करता है,
 जो कुछ भी याद रखने योग्य है, वह सदा ही स्मरण रहता है।
 इसलिए दिन, तारीख आदि कुछ भी याद करने की कोशिश मत करना,
 उसकी कोई आवश्यकता नहीं है।
 जो भी अनुभूतियाँ घटित हुई हैं, वह तुम सहज ही स्मरण कर पाओगे,
 जो कुछ भी याद रखने योग्य है,
 वह प्रयोग से बाहर आने के बाद भी तुम्हारे साथ होगा।
 इसलिए जाओ और जितना जतन हो सके इस प्रयोग में उतरो।•

कभी-कभी लगता है कि श्वास रुक गयी है, ऐसा क्यों होता है ?

कभी-कभी तुम श्वास को अनुभव नहीं कर पाओगे।
 ऐसा नहीं है कि श्वास चल ही नहीं रही है।
 पर तुम अनुभव इसलिए नहीं कर पाते हो,
 क्योंकि वह इतनी लयबद्ध हो जाती है
 कि तुम्हें लगता कि वह बिल्कुल ठहर गयी है।
 हम सिर्फ बीमारियों को ही अनुभव कर पाते हैं, स्वास्थ्य को नहीं।
 जब तुम्हारे मिर में दर्द होता है, तभी तुम्हें अपने सिर का पता चलता है।
 उम्मी तरह से हमारी श्वास इतनी बेसुरी और अस्वाभाविक है
 कि उसका हमें पता चलता है, वरना उसका अनुभव नहीं होता है।
 यह जान लेना चाहिए कि स्वभाविक, शान्त और लयबद्ध होने के बाद भी
 श्वास चलती रहती है, तब उसका सिर्फ पता भर नहीं चलता है।
 पर श्वास-प्रश्वास जारी रहती है।

तुम्हें श्वास पर ध्यान देना है।
 शुरू में इसका अनुभव होगा,
 पर धीरे-धीरे यह अनुभव कम होता चला जायेगा,

८श्वास बड़ी सूक्ष्म होती चली जायेगी ८

और इसके साथ-साथ स्थूल श्वास पर
होश और जागरूकता भी कम होती चली जायेगी,
क्योंकि अब तुम्हें सूक्ष्म प्राण पर ध्यान देना है।

८और तब जैसे ही लगे कि श्वास नहीं चल रही है,
तो इस 'अ-श्वास' के प्रति ही होशपूर्ण रहना, ८ -

इस समन्वयना के प्रति ही होशपूर्ण रहना।

तब होश—और जागरूकता और गहराई में प्रवेश करेगी। ८

इसके लिए तुम्हें कोई प्रयास नहीं करना है—अस, तुम जागरूक रहो।

और अगर ऐसा लगे कि श्वास का अनुभव नहीं हो रहा है,

तो इस 'अ-श्वास' की स्थिति के प्रति भी जागे रहो।

यह बड़े ही आनन्द का क्षण होगा।

जागरूकता जितनी सूक्ष्म होती जायेगी,

उतना ही यह प्राण-शरीर के तल तक पहुँचनी है।

तुम हरदम प्राण-शरीर में स्थित नहीं हो।

जब तुम अपनी श्वास पर ध्यान देते हो, तो सबसे पहले गारोरिक श्वास—

यानी स्थूल-श्वास के प्रति ही जागे होते हो।

यह जागरूकता स्थूल-श्वास के प्रति है।

तुम अपने स्थूल-शरीर और स्वसन-यन्त्र के प्रति जाग्रत हो,

पर अब श्वास का यात्रा-पथ पीछे छूट रहा है।

जब यह सूक्ष्म और सगीतपूर्ण हो जाता है,

तब तुम प्राण-शरीर के प्रति जाग्रत होते हो, पर श्वास वहाँ क्रियाशील है।

हाँ, यह उतना ज्यादा नहीं होगा—

क्योंकि उतनी अधिक श्वास की अब जरूरत नहीं है।

• अगर तुम क्रोध में हो तो ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है, •

क्रोध में नहीं हो तो उतनी अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं रहती है।

अगर काम-वेग से पीड़ित हो तो ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है—

और इसीलिए श्वास तीव्र हो जाती है—

इसलिए आवश्यकतानुसार श्वास की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है ।
 अगर तुम पूर्ण मौन हो, तो श्वास की ज़रा भी आवश्यकता नहीं है ।
 इसलिए श्वास उतनी ही चलेगी, जितने की आवश्यकता है—
 न्यून-से-न्यून, जितने से जिन्दा रह सकते हो ।
 और जिन्दा रहने के लिए बहुत थोड़े की ही जरूरत है ।
 इसलिए इस स्थिति को समझ लो ।

तुम्हें एक स्थिति का पता था, जब श्वास का अनुभव होता था ।
 अब एक दूसरी स्थिति के प्रति चैतन्य हो,
 जब कि श्वास के चलने का अनुभव नहीं हो रहा है ।
 जो भी स्थिति आये, उसके प्रति जागरूक रहो ।
 होश सदा ही मौजूद रहना चाहिए ।
 अगर कुछ भी अनुभव नहीं हो रहा हो, ✓
 तो इस 'गैर-अनुभव' की स्थिति के प्रति भी जागे रहो ।
 कुछ भी अनुभव नहीं हो रहा है, पर इसका भी होश तुम्हें रहना चाहिए ।
 तुम्हें सो नहीं जाना है, क्योंकि यही क्षण है जिसकी तुम अपेक्षा कर रहे थे ।
 अगर सो जाते हो तो वह सप्ताह बेकार गया ।
 जो कुछ भी घटित हो उसके प्रति सचेत रहो,
 श्वास नहीं चल रही है, इसके प्रति भी होश कायम रखो ।
 और पूर्ण शान्ति में श्वास का अस्तित्व प्रायः नहीं रहता है ।
 बिलकुल थोड़े की जरूरत है, और उतनी ही श्वास चलती है ।
 मात्रा बहुत घट गयी है और लयबद्धता बढ़ गयी है,
 इसलिए श्वास का पता नहीं चलता है ।

१२. स्वप्न में सचेतन प्रवेश की दो विधियाँ

भगवान् श्री, इसे स्पष्ट करने की कृपा करें कि कौन-से ऐसे पहलू हैं जिससे कि स्वप्न देखते समय भी होश कायम रखा जा सके ?

यह उन सभी के लिए महत्वपूर्ण सवाल है, जिनको ध्यान में अभिरुचि है, क्योंकि ध्यान वस्तुतः स्वप्न-प्रक्रिया का अतिक्रमण किया जाना है।

तुम मतन स्वप्न देख रहे हो—न सिर्फ रात्रि में, न सिर्फ निद्रा में—बल्कि तुम पूरे दिन स्वप्न में हो।

यह पहली बात ग्याल में ले लेनी चाहिए कि जब तुम जागे हुए हो, उस समय भी तुम स्वप्न देखते हो।

दिन में किसी समय आँखें बन्द कर लो, शरीर को शिथिल होने दो—और तुम पाओगे कि भीतर स्वप्न चल रहा है।

यह कभी बन्द नहीं होता है, यह सिर्फ दैनिक कार्यों के चलते दबा रहता है। यह दिन में 'आकाश के तारों जैसा' है।

रात्रि में तारे दिखाई पड़ते हैं, दिन में दिखाई नहीं पड़ते।

पर वे वहाँ हमेशा ही मौजूद हैं।

वे सिर्फ सूर्य की रोशनी की वजह से अदृश्य हो गये हैं।

अगर तुम एक गड्ढे कुँए के भीतर चले जाओ, तो दिन में भी वहाँ से तारों को देख सकते हो।

तारों को देखने के लिए अन्धेरे की एक खाम मात्रा की जरूरत है, तारे आकाश में सदा ही मौजूद हैं।

ऐसा नहीं है कि वे रात्रि में ही होते हैं और दिन में नहीं होते हैं, वे हमेशा वहाँ होते हैं।

रात्रि में तुम उन्हें आसानी से देख सकते हो, पर दिन में वे नहीं दिखाई पड़ते; क्योंकि सूर्य की रोशनी बाधा डालती है।

यही स्वप्न के सम्बन्ध में भी सत्य है।

ऐसा नहीं है कि जब तुम सोये होते हो, सिर्फ तभी स्वप्न देखते हो।

सोने की हालत में स्वप्न आसानी से अनुभव में आते हैं,

क्योंकि रोज़मर्रा के बाह्य क्रिया-कलाप बन्द हो जाने के कारण
भीतरी क्रिया-कलाप देखे और अनुभव किये जा सकते हैं।
सबेरे जब तुम निद्रा से उठते हो, भीतर स्वप्न-प्रक्रिया जारी रहती है—
तुम्हारे क्रियाशील हो जाने के बाद भी।
ये रोज़मर्रा के क्रिया-कलाप सिर्फ स्वप्न को दबा देते हैं,
पर स्वप्न जारी रहता है।
अपनी आँखें बन्द कर लो, आरामकुर्सी पर गीरेर को शिथिल छोड़ दो—
और अचानक तुम स्वप्न अनुभव कर सकते हो।
तारे वहाँ मौजूद हैं, वे कभी नन्ही गये थे।
स्वप्न वहाँ हमेशा मौजूद है, उसकी गतिविधि सतत है।

दूसरी बात अगर स्वप्न हर क्षण चल रहा हो,
तो तुम्हें वस्तुतः जागा हुआ नहीं कहा जा सकता।
रात्रि में तुम ज्यादा सोये हुए हो और दिन में थोड़ा कम।
अन्तर मापेक्षा है, क्योंकि स्वप्न अगर हर क्षण विद्यमान है,
तो इस स्थिति को जाग्रत की प्रज्ञा नहीं दी जा सकती है।
जाग्रत तो तुम तभी कहे जा सकते हो,
जब मोतर कोई स्वप्न रोप नहीं रह गया हो।

हम बुद्ध को प्रज्ञावान्, परम-जाग्रत कहते हैं।
यह जागृति क्या है?
यह जागृति सभी आन्तरिक स्वप्नों की गतिविधियों का ठहर जाना है
अब भीतर कोई स्वप्न नहीं रहा,
भीतर गति करते हैं, पर वहाँ अब कोई स्वप्न नहीं है।
यह ऐसा ही है, मानो आकाश में अब कोई तारे नहीं रहे,
शुद्ध आकाश ही रह गया है।
जब स्वप्न-जाल समाप्त हो जाते हैं, तो तुम शुद्ध आकाश बन जाते हो।
इस शुद्धता, इस निर्दोषिता,
इस स्वप्न-शून्य चेतना को ही प्रज्ञा या समाधि कहते हैं।

सदियों से सारे ससार में अध्यात्म ने—पूर्व एवं पश्चिम दोनों ही ने

घोषणा की है कि मनुष्य सोया हुआ है ।

जीसस यही कहते हैं, बुद्ध यही कहते हैं,

उपनिषद् के ऋषि इसी की उद्घोषणा करते हैं कि मनुष्य सुषुप्तावस्था में है ।

इसलिए जब तुम रात्रि में सोये हुए हो, तो अपेक्षाकृत ज्यादा सोये हुए हो, दिन में अपेक्षाकृत कम सोये हुए हो ।

इस सदी में गुर्जियेफ ने इस तथ्य पर बहुत जोर डाला है कि मनुष्य सोया हुआ है ।

उसने कहा है कि मनुष्य एक प्रकार की निद्रा स्त्री है ।

हर एक गहरी नींद में है ।

ऐसा कहने का क्या कारण है ?

कारण यह है कि तुम नहीं जानते,

तुम स्मरण नहीं कर सकते कि तुम कौन हो ।

क्या तुम्हें पता है कि तुम कौन हो ?

रात में कोई तुम्हें मिल जाये और उससे पूछो कि वह कौन है—

और वह कोई जवाब न दे पाये, तो तुम उसके सम्बन्ध में क्या सोचोगे ?

तुम समझोगे कि या तो वह पागल है, नशे में है—या सोया हुआ है ।

अगर 'वह कौन है' का उत्तर नहीं दे पाये,

तो तुम उसके सम्बन्ध में क्या अनुमान करने जा रहे हो ?

अध्यात्म के मार्ग पर प्रत्येक उन्मी हालत में है ।

तुम जवाब नहीं दे सकते कि तुम कौन हो ।

यह पहला अर्थ हुआ जब गुर्जियेफ या जीसस

या अन्य कोई कहता है कि मनुष्य सोया हुआ है ।

तुम अपने प्रति चेतन नहीं हो ।

तुम स्वयं को नहीं जानते ।

तुमने स्वयं का कभी साक्षात्कार नहीं किया है ।

बाह्य जगत् की बहुत सारी चीजों को तुम जानते हो,

पर स्वयं के बारे में तुम्हें कुछ पता नहीं है ।

यह आत्म-अज्ञान ही निद्रा है ।
 और जब तक यह स्वप्न पूर्णरूप से समाप्त न हो जाये,
 तुम स्वयं अपने प्रति जाग्रत नहीं हो सकते ।
 पर एकाएक स्वप्न अगर रुक भी जाये,
 तो तुम अपने को पहचानने में समर्थ नहीं हो पाओगे,
 तुम बेहोशी अनुभव करोगे—और घबराहट भी ।
 तुम चेष्टा करोगे पुनः स्वप्न में जाने की, क्योंकि वह ज्ञात है,
 उससे तुम अच्छी तरह परिचित हो, उसमें तुम्हारा तालमेल बैठा हुआ है ।

यह कैसे घटित हो ?

इसके लिए एक मार्ग है ।

विशेषकर जो 'परम्परा' में जो 'सडन-पाथ' के नाम से जाना जाता है ।

इन एक सौ बारह विधियों में बहुत-सी ऐसी विधियाँ हैं

जो तुम्हें अचानक जाग्रत कर दे ।

लेकिन वह बहुत ज्यादा हो जायेगा

और तुम इसे डेलने में समर्थ न हो पाओगे ।

तुम टूट जाओगे, और मर भी मारने हो,

क्योंकि स्वप्न के माध्यम तुम इतना लम्बे ज़रसे तक जीये हो

कि स्वप्न-शून्य स्थिति में तुम कौन हो,

इसका तुम्हें स्मरण ही नहीं रह गया है ।

तुम्हें स्मरण ही नहीं रह गया है ।

अगर यह पूरा विश्व खो जाये और तुम अकेले छूट जाओ,

तो यह इतना बड़ा आघात होगा कि तुम मर जाओगे ।

यही घटित होगा अगर तुम्हारी चेतना से सारे स्वप्न निरोद्धित हो जाएँ ।

तुम्हारा ससार विदा हो जायेगा, क्योंकि स्वप्न ही तुम्हारा ससार था ।

हम वस्तुतः ससार में नहीं रहते हैं ।

हमारे लिए ससार वस्तुतः बाह्य चीजों का जोड़ नहीं है,

बल्कि हमारे स्वप्नों का जोड़ है ।

इसलिए प्रत्येक व्यक्ति अपने निजी स्वप्न-जगत् में जीता है ।

ध्यान रहे, यह एक ही ससार नहीं है जिसकी हम चर्चा करते रहते हैं।
 भौगोलिक अर्थ में तो ऐसा है,
 पर मनोवैज्ञानिक अर्थ में जितने मन हैं उतने जगत् है।
 हर एक मन का अपना एक जगत् है।
 और अगर तुम्हारा स्वप्न बिल्कुल निरोहित हो जाये,
 तो तुम्हारा जगत् भी तिरोहित हो जाता है।
 बिना स्वप्न के तुम्हारे लिए जीना मुश्किल है।
 यही कारण है कि 'अकस्मात्-विधि'^१ समान्यतः प्रयोग में नहीं लायी जाती है,
 सिर्फ 'क्रमिक-विधि'^२ ही इस्तेमाल की जाती है।

इसे ध्यान में रखना चाहिए कि 'क्रमिक-विधि' का उपयोग इसलिए नहीं
 किया जाता है कि इसकी कोई अनिवार्यता है।
 तुम इसी क्षण समाधि में छल्लों लगा सकते हो, कोई अवरोध नहीं है।
 कभी कोई अवरोध नहीं रहा है, तुम सदा से ही वही प्रज्ञा हो।
 पर उसका अचानक माक्षात्कार खतरनाक और भयानक सिद्ध हो सकता है।
 तुम उसे जेलने में अपने को सक्षम नहीं पाओगे,
 वह तुम्हारे लिए बहुत ज्यादा हो जायेगी।

क्रमिक विधि का प्रयोग होता है—
 इसलिए नहीं कि ज्ञान के लिए समय की आवश्यकता है,
 ज्ञान के लिए समय की कोई आवश्यकता नहीं है।
 फिर क्रमिक विधि कौन-सी भूमिका अदा करती है?

वह वस्तुतः तुम्हें सीधा ज्ञान प्राप्ति के लिए मदद नहीं करती,
 वह तो सिर्फ तम सत्य को सहन कर सको,
 इसके लिए तुम्हें तैयारभग्न करती है।
 वह तुम्हें इस योग्य और इतना शक्तिशाली बनाती है,
 कि जब घटना घटे तो तुम उसे झेल पाओ।
 इस स्वप्न का, इस गहरी निद्रा का कैसे अनिक्रमण किया जाये,
 इसके लिए दो आसान विधियों की चर्चा आज मैं करूँगा।

१. सडन मेथड (Sudden Method) २. ग्रेजुअल मेथड (Gradual Method)

पहली विधि

पहली विधि है

तुम ऐसा व्यवहार करना शुरू करो मानो यह पूरा जगत् एक स्वप्न-मात्र है—
जो कुछ भी तुम कर रहे हो, स्मरण रखो कि यह एक स्वप्न है।

जब तुम भोजन कर रहे हो, या टहल रहे हो,
तो उस समय स्मरण रखो कि यह एक स्वप्न है।

जब तक तुम जागे हुए हो,
अपने मन को हर क्षण इस स्मरण से भरे रहने दो कि हर चीज स्वप्न है।

इसे स्मरण रखना,
स्वप्न को बदलने के लिए कुछ मत करना,
सिर्फ इसे सतत स्मरण रखना।

तीन सप्ताह निरन्तर यह स्मरण रखने की कोशिश करो
कि तुम जो कुछ भी कर रहे हो वह स्वप्न है।

शुरू में यह कठिन मात्र पड़ेगा,
मन के पृगने ढाँचे में तुम बार-बार गिर पड़ोगे और सोचने लगोगे
कि यह सत्य है।

तुम्हें अपने को सतत जागरूक रखना पड़ेगा
ताकि ध्यान बना रहे कि यह स्वप्न है।

अगर तीन सप्ताह तक लगातार इस धारणा को बरकरार रखते हो,
तो चाँधे या पाँचवे सप्ताह में, किसी वक्त—स्वप्न देखते वक्त—
अचानक तुम्हें स्मरण आयेगा कि यह स्वप्न है।

स्वप्न में सचेतन रूप से प्रवेश की यह एक विधि है।

और अगर रात्रि में स्वप्न देखते वक्त

तुम यह स्मरण रख सकते हो कि यह स्वप्न है,

तो दिन में स्मरण रखने में कि यह भी एक स्वप्न है,

किसी श्रम को आवश्यकता नहीं पड़ेगी, तब तुम इसे जानोगे।

प्रारम्भ में, जब तुम इसका अभ्यास करोगे,
तो इस पर विश्वास करके चलना पड़ेगा,
इस विश्वास के साथ प्रारम्भ करना पड़ेगा कि 'यह स्वप्न है' ।
लेकिन, रात स्वप्न में जब तुम स्मरण कर सकोगे कि 'यह स्वप्न है',
तो फिर तुम्हारे लिए यह एक तथ्य हो जायेगा ।
तब सबेरे जागते वक्त तुम्हें ऐसा नहीं लगेगा कि तुम नींद से जाग रहे हो,
बल्कि ऐसा लगेगा कि तुम एक स्वप्न से जाग रहे हो
और दूसरे में प्रवेश कर रहे हो ।
तब यह एक तथ्य हो जायेगा और चौबीस घण्टे इस स्वप्न का बोध बना रहेगा,
तब तुम अपने को स्व-केन्द्र पर स्थित पाओगे ।
तुम अगर स्वप्न देख रहे हो, और उन्हें स्वप्न ही समझ रहे हो,
तो स्वप्न-द्रष्टा भी तुम्हारे अनुभव में आने लगेगा ।

दूसरी विधि

गुर्जिफेक ने इस दूसरी विधि का उपयोग किया था ।
यह दूसरी विधि इस्लाम की सूफी-परम्परा से आती है ।
उन लोगों ने इस पर बड़ी गहराई तक काम किया है ।
इस दूसरी विधि में हर क्षण यह स्मरण रखना है कि 'मैं हूँ' ।
जो कुछ भी तुम कर रहे हो, उसमें इस स्मरण को जोड़ लो कि 'मैं हूँ' ।
तुम पानी पी रहे हो या भोजन कर रहे हो—स्मरण रखो 'मैं हूँ' ।
खाते जाओ और स्मरण भी कायम रखो कि 'मैं हूँ' ।
इसे भूलना मत ।

यह थोड़ा कठिन है ।

कारण कि पहले ही तुम समझते हो कि तुम्हें पता है कि तुम कौन हो ।
तो फिर इसे स्मरण किये जाने की क्या जरूरत है ?
तुम कभी स्मरण नहीं करते, पर यह एक बहुत शक्तिशाली प्रयोग है ।
जब टहल रहे हो, तो स्मरण रखो 'मैं हूँ' ।

टहलना जारी रखो, पर निरन्तर इस आत्म-स्मरण—

‘मैं हूँ—मैं हूँ’ पर भी ख्याल रखो ।

इसे भूलना मत ।

तुम मुझे सुन रहे हो

अभी इसे सही करके देखो ।

तुम मुझे सुन रहे हो, तो इसे सुनते जाना, साथ ही

‘मैं हूँ—मैं हूँ’ इस स्मरण पर भी ध्यान रखना ।

इस ‘मैं हूँ’ को अपनी चेतना का, होश का अंग बन जाने दो ।

यह वचन ही कठिन है ।

लगातार एक मिनट तक भी तुम यह स्मरण कायम नहीं रख सकते हो ।

कभी कोशिश करो

अपनी घड़ी को अपने सामने रख ला और सेकेंडवाली सूई को देखो ।

हर सेकेंड को हाथपूर्वक देखने जाओ—

एक सेकेंड, दो सेकेंड, तीन सेकेंड

इस तरह देवते जाओ ।

इसमें दो चीजे करो

सेकेंडवाली सूई की गति को भी देखो और लगातार ‘मैं हूँ—मैं हूँ’—

इसे भी स्मरण करते रहो,

हर सेकेंड के साथ ‘मैं हूँ’ का भी स्मरण करते जाओ ।

पाँच-छह सेकेंड के अन्दर ही तुम अनुभव करोगे कि तुम भूल गये हो ।

अचानक तुम्हें याद आएगा कि बहुत सेकेंड गुजर गये ।

और ‘मैं हूँ’ का मैं स्मरण नहीं रख सका ।

लगातार एक मिनट तक भी स्मरण रख पाना एक चमत्कार है ।

और अगर एक मिनट तक स्मरण रख सकते हो

तो यह विधि तुम्हारे काम की है, तब इसे करो ।

इस प्रयोग के द्वारा तुम स्वप्न के पार जाने में समर्थ हो पाओगे—

और यह जानने में भी कि स्वप्न स्वप्न है ।

यह विधि कैसे काम करती है ?

अगर तुम पूरे दिन 'मैं हूँ' का स्मरण करते हो,

तो यह तुम्हारी नीद में भी प्रवेश कर जायेगा ।

और जब तुम स्वप्न देख रहे होओगे,

तो लगातार यह भी स्मरण बना रहेगा कि 'मैं हूँ' ।

अगर स्वप्न में तुम स्मरण रख पाते हो कि 'मैं हूँ',

तो अचानक स्वप्न स्वप्न हो जाते हैं, सत्य नहीं प्रतीत होते ।

तब स्वप्न तुम्हें धोखा नहीं दे सकता,

तब स्वप्न सत्य-जैसा प्रतीत नहीं हो सकता है—यही मेकेनिज्म है ।

स्वप्न सत्य-जैसा मामला है, क्योंकि आत्म-स्मरण को तुम चूक रहे हो,

तुम 'मैं हूँ' के स्मरण को चूक रहे हो ।

अगर स्वयं का स्मरण नहीं है, तो स्वप्न सत्य प्रतीत होने लगते हैं,

अगर स्वयं का स्मरण है, तो तथ्याकथित सत्य स्वप्न हो जाते हैं ।

यही स्वप्न और सत्य में अन्तर है ।

ध्यान करनेवाले व्यक्ति के लिए

या ध्यान के विज्ञान के लिए इन दोनों में एकमात्र यही अन्तर है -

* अगर तुम हो, तो सम्पूर्ण जगत् स्वप्नवत् है,

अगर तुम स्वयं नहीं हो, तो स्वप्न सत्य हो जाते हैं ।

इसलिए या तो तुम हो सकते हो, या स्वप्न हो सकता है,

दोनों एकसाथ नहीं हो सकते हैं ।

इसलिए, पहली बात, 'मैं हूँ' के स्मरण को निरन्तर जारी रखो ।

सिर्फ 'मैं हूँ'—इतना ही ।

'राम' या 'श्याम' मत कहो ।

किसी नाम का उपयोग मत करो, क्योंकि तुम वह नहीं हो ।

सिर्फ उपयोग करो 'मैं हूँ' ।

हर क्रिया-कलाप में इस प्रयोग को जोड़ो और इसे अनुभव करो ।

* भीतर जितने तुम वास्तविक हो जाते हो,

तुम्हारे चारों ओर बाहर का जगत् उतना ही मिथ्या हो जाता है, *

‘मैं’ सत्य हो जाता है और ‘जगत्’ मिथ्या हो जाता है।
 या तो ‘जगत्’ सत्य है, या ‘मैं’ सत्य है, दोनों एकसाथ सत्य नहीं हो सकते।
 अभी तुम अनुभव करते हो कि तुम एक स्वप्न हो, इसलिए ‘जगत्’ सत्य है।
 जरा जोर को बदलो, ‘स्वयं’ सत्य बनो और ‘जगत्’ असत्य हो जायेगा।

गुर्जियेफ ने इस विधि पर निरन्तर काम किया।
 उसके प्रमुख शिष्य पी० डी० ऑस्पेन्स्की ने वर्णन किया है कि जब गुर्जियेफ
 उस पर इस विधि का उपयोग कर रहा था—
 और उसने तीन महीने तक लगातार ‘मैं हूँ-मैं हूँ’ के स्मरण का प्रयोग किया,
 तो तीन महीने के बाद सब-कुछ ठहर गया,
 विचार, स्वप्न—सब बन्द हो गये,
 सिर्फ एक ही ध्वनि रह गयी—
 शाश्वत, सगीतनुमा—‘मैं हूँ, मैं हूँ’।

लेकिन तब यह कोई प्रयाम की बात नहीं रही, यह एक सहज क्रिया थी।
 तब गुर्जियेफ ने ऑस्पेन्स्की को कमरे के बाहर बुलाया—
 तीन महीने तक वह कमरे में बन्द रखा गया था।
 और उस बीच बाहर जाने का उसे आदेश नहीं था—
 और गुर्जियेफ उसे बाहर रास्ते पर ले गया।
 ऑस्पेन्स्की ने अपनी डायरी में लिखा है

“तब पहली बार मैं समझ पाया कि जीसस के कथन
 कि ‘मनुष्य एक निद्रा है’ का क्या अर्थ है।
 मुझे लगा कि पूरा नगर ही सोया हुआ है।
 लोग सड़को पर चल रहे हैं निद्रा की हालत में।
 दूकानदार नींद में ही चीजे बेच रहा है।
 ग्राहक नींद में ही खरीद रहा।
 पूरा नगर सोया हुआ था।
 मैंने गुर्जियेफ की ओर देखा—
 सिर्फ वहीभर जगा था, बाकी पूरा शहर सोया था।”

वे क्रोध में थे, झगड़ रहे थे, प्रेम कर रहे थे, खरीद-फरोख्त—
हर चीज नींद में ही कर रहे थे।

ऑस्पेन्स्की कहता है।

“अब मैं उनका चेहरा देख सका, उनकी आँखें देख सका—

और पाया कि वे निद्रा में हैं, वे वही मौजूद नहीं हैं।

अन्दर का केन्द्र ही खोया हुआ है, वे वहाँ मौजूद नहीं हैं।”

ऑस्पेन्स्की ने गुर्जियेफ को कहा कि “शहर के लोगों को क्या हो गया है ?
प्रत्येक सोया हुआ प्रतीत होता है।”

गुर्जियेफ ने कहा

“शहर को कुछ नहीं हुआ है, कुछ तुम में ही घटित हुआ है,

तुम्हारी बेहोशी कुछ टूटी है, शहर जैसा-वा-तैसा है।

यह वही जगह है जहाँ तीन माह पूर्व तुम घूमा करते थे,

पर तुम यह देख नहीं सकते थे कि लोग सोये हुए हैं,

क्योंकि तुम खुद ही सोये हुए थे।

अब तुम देख सकते हो, क्योंकि तुममें थोड़ी जागरूकता का आविर्भाव हुआ है।

‘मैं हूँ’ के स्मरण का प्रयोग लगाना तीन माह। तक जर्मन से

बहुत थोड़ी-सी मात्रा में तुम होशपूर्ण हुए हो।

तुम्हारी चेतना का कुछ हिस्सा स्वप्न-प्रक्रिया का अतिक्रमण कर गया है।

यही कारण है कि तुम अब देख सकते हो कि हर एक निद्रा में है,

हर एक चरना फिरता है बेहोशी में—मात्रो एक सम्मोहन में ही।”

पर यह किसी का भी घटित होगा।

अगर तुम स्वयं का स्मरण कर सके,

तब तुम जानोगे कि किसी को भी स्वयं का स्मरण नहीं है,

और इसी हालत में सारे लोग चल-फिर रहे हैं —

पूरा समार ही सोया हुआ है।

पर जब तक तुम जागे हुए हो, अभी से शुरू करो,

हर क्षण ‘मैं हूँ’ का स्मरण रखो।

मेरा मतलब यह नहीं है कि 'मैं हूँ' शब्द को रटते रहना है, बल्कि वैसा अनुभव करना है।

- स्नान कर रहे हो तो अनुभव करो 'मैं हूँ'।

ठण्डे जल का स्पर्श होने दो, ठण्डे जल की शीनलता का अनुभव होने दो— और साथ ही 'मैं हूँ' का स्मरण भी।

ध्यान रहे, मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि 'मैं हूँ' शब्द की पुनरावृत्ति करते जाना है।

तुम इसे दोहरा सकते हो, पर इससे तुममें कोई होश का आविर्भाव नहीं होगा।

पुनरावृत्ति तुम्हारी निद्रा को और गहरी बना सकती है।

कुछ लोग हैं, जो वही शब्दों को दोहरा रहे,

वे 'राम-राम' वा जान करते रहते हैं।

इस तरह बिना होश के, बिना जागरूकता के 'राम-राम' दोहराये चले जाने से यह नींद लानवाली दवाओं-जैसा काम करने लगता है।

'मैं हूँ' का स्मरण कोई गान्दिक मन्त्र नहीं है,

उसे बोलकर दोहराने नहीं रहता है।

उसे अनुभव करो और अपने होने के प्रति सचेतनशील रहो।

जब वा रहेगे तो भिरकू माना ही मत, स्वयं को जाने हुए अनुभव भी करो।

यह अनुभव, एक सचेतनशीलता

तुम्हारे मन की गहरी-मे-गहरी पर्तों में समा जानी चाहिए।

तब, एक दिन अचानक

तुम अपने को गहली वार अपने केन्द्र पर जागे हुए पाओगे। १

और तब मारा जगत् स्वप्न हो जाता है।

और तब तुम जान सकते हो कि तुम्हारे स्वप्न, स्वप्न हैं।

और इसे जानते ही स्वप्न तत्काल बन्द हो जाते हैं।

वे तभी तरु जारी रह सकते हैं, जब तरु वे सत्य प्रतीत होते हैं।

स्वप्न तत्काल बन्द हो जाते हैं, जब वे असत्य दिखाई पड़ने लगते हैं।

और एक बार स्वप्न के रुकने पर तुम बिल्कुल दूसरे आदमी हो जाते हो।

पुराना आदमी मर चुका, सोया हुआ आदमी मर चुका, २

पहली बार तुम होश से भरते हो ।

तब पहली बार इस सोये हुए जगत् मे तुम जागे हुए होते हो ।

तुम बुद्ध हो जाते हो—परम-जाग्रत ।

इस जागरण के बाद कोई दुःख नहीं है ।

इस जागरण के बाद कोई मृत्यु नहीं है ।

इस जागरण के बाद अब कोई भय नहीं ।

तुम पहली बार हर चीज से मुक्त होते हो—

परम स्वतन्त्रता को उपलब्ध होते हो ।

घृणा, क्रोध, लालच—सभी गिर जाते हैं, तुम प्रेम हो जाते हो ।

प्यारे नहीं, तुम बस प्रेम ही बन जाते हो ।

१३. आत्मोपलब्धि की पाँच तान्त्रिक विधियाँ

“विज्ञान भैरव तन्त्र” — तन्त्र-विद्या का अति प्राचीन व दुर्लभ ग्रन्थ है।

भगवान् श्री रजनीश के शब्दों में :

“इस ग्रन्थ से अद्भुत ग्रन्थ इस पृथ्वी पर दूसरा नहीं है।”

“विज्ञान भैरव तन्त्र” में भगवान् शिव ने अपनी प्रिया पार्वती को आत्मोपलब्धि की एक सौ बारह विधियाँ बतायी हैं।

उन पर ही १९७२-७३ में भगवान् श्री ने अंग्रेजी भाषा में अस्सी प्रवचन देकर दूसरी बार इस परम विद्या का अनावरण किया है।

उन अस्सी प्रवचनों में से चुनकर, एक असूत-प्रवचन का हिन्दी रूपान्तर, इस पुस्तक में दिया जा रहा है।

विज्ञान भैरव के पाँच सूत्र

पाँचवाँ

भ्रुकुटियों के बीच अवधान को स्थिर कर विचार को मन के सामने करें।
फिर सहस्रार तक रूप को श्वास-तत्त्व से, प्राण से भरने दें।
वहाँ वह प्रकाश की तरह बरसेगा।

छठा

सात्मारिक कामो में लगे हुए, अवधान को दो श्वासों के बीच टिकाएँ।
इस अभ्यास से थोड़े दिनों में ही नया जन्म होगा।

सातवाँ :

ललाट के मध्य में सूक्ष्म श्वास को, प्राण को टिकाएँ।
जब वह सोने के क्षण में हृदय तक पहुँच जाएगा,
तब स्वप्न और स्वयं मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा।

आठवाँ

आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक श्वास के दो सन्धि-स्थलों पर केन्द्रित होकर
ज्ञाता को जान लें।

साधना-सोपान

नवाँ

मृतवत लेट रहे।

क्रोध से क्षुब्ध होकर उनमें ठहरे रहे।

या पुतलियों को धुमाये बिना एकटक घूरते रहे।

या कुछ चूमें और चूमना बन जाएँ।

पाँचवी विधि शिवनेत्र खोलने की

“भृकुटियों के बीच अवधान को स्थिर कर विचार को मन के सामने करें।

“फिर महत्कार तक रूप को स्वामन्त्र में, प्राण से भरने दें।

“वहाँ वह प्रकाश की तरह बरसेगा।”

यह विधि बहुत गहरी विधियों में से एक है,

इसे समझने की कोशिश करें।

“भृकुटिया के बीच अवधान

आधुनिक शरीर-शास्त्र कहता है,

वैज्ञानिक शोध कहती है कि दो भृकुटियों के बीच जो ग्रन्थि है,

वह शरीर का सबसे रहस्यपूर्ण भाग है,

जिसका नाम पाइनिअल ग्रन्थि है।

यही निम्ब्रतियों को 'नामरी-आँख' है और यही 'शिवनेत्र' है—

तन्त्र के शिव का 'त्रिनेत्र'।

दो आँखों के बीच एक तीसरी-आँख भी है, लेकिन यह सक्रिय नहीं है।

यह है, और यह किसी भी समय सक्रिय हो सकती है।

निर्माण यह सक्रिय नहीं है।

इसको सक्रिय करने के लिए इसके सम्बन्ध में आपको कुछ करना पड़ेगा।

यह अन्धी नहीं है, सिर्फ बन्द है।

यह विधि— तीसरी-आँख खोलने की विधि है।

“भृकुटियों के बीच अवधान

आँखें बन्द कर लें और तब दोनो आँखो को भृकुटियों के बीच स्थिर/करें ।
 आँखो को बन्द रखते हुए ठीक बीच में दृष्टि को स्थिर करें—
 मानो कि दोनो आँखो में आप देख रहे हो—
 और समग्र अवधान को वही लगा दें ।

यह विधि एताग्र होने की सबसे सरल विधियो में है ।
 शरीर के किसी दूसरे भाग में इतनी आसानी से आप अवधान को नहीं
 उपलब्ध हो सकते ।
 यह ग्रन्थि अवधान को अपने में समाहित करने में कुशल है ।
 यदि आप इस पर अवधान देंगे,
 तो आपकी दोनो आँखें तीसरी-आँख से सम्मोहित हो जाएंगी ।
 वे गिर हो जाएंगी, वे वहाँ में हिल न सकेगी ।
 यदि आप शरीर के किसी दूसरे हिस्से पर अवधान दें तो वहाँ कठिनाई होगी ।
 तीसरी-आँख अवधान को पकड़ लेती है, अवधान को मजबूत-सा कर देती है ।
 अवधान के लिए चुम्बक का काम करती है ।

इसलिए दुनियाभर की सभी विधियो में इसका समावेश किया गया है ।
 अवधान को प्रशिक्षित करने में यह सरलतम है,
 क्योंकि इसमें आप ही चेष्टा नहीं करते, यह ग्रन्थि भी आपकी मदद करती है ।
 यह चुम्बकीय है, आपके अवधान को यह बलपूर्वक खींच लेती है ।
 यह उसे समाहित करती है ।
 तन्त्र के पुराने ग्रन्थों में कहा गया है कि अवधान तीसरी-आँख का भोजन है ।
 यह भूखी है, जन्मो-जन्मों से भूखी रही है ।
 जब आप उसे अवधान देते हैं, यह जीवन हो उठती है ।
 जीवन हो उठती है, क्योंकि उसे भोजन मिल गया ।
 और जब आप जान लेंगे कि अवधान इसका भोजन है—
 जान लेंगे कि आपके अवधान को यह चुम्बक की तरह खींच लेती है—
 तब अवधान कठिन नहीं रह जाएगा, सिर्फ सही बिन्दु को जानना है ।
 इसलिए आँख बन्द कर लें और दोनो आँखो को बीच में घूमने दें—
 और उस बिन्दु को अनुभव करें ।

जब आप उस बिन्दु के करीब होंगे, अचानक आपकी आँखें थिर हो जाएँगी ।
और जब उन्हें हिलाना कठिन हो जाए, तब जानें कि सही बिन्दु मिल गया ।

“भृकुटियों के बीच अवधान को स्थिर कर विचार को मन के सामने करें ।”

अगर यह अवधान प्राप्त हो जाए

तो पहली बार एक अद्भुत बान आपके अनुभव में आएगी

पहली बार आप देखेंगे कि आपके विचार आपके सामने चल रहे हैं,
आप साक्षी हो जाएँगे ।

जैसे सिनेमा के परदे पर दृश्य देखते हैं, वैसे आप देखेंगे—

विचार आ रहे हैं और आप साक्षी हैं ।

एक बार आपका अवधान त्रिनेत्र-केन्द्र पर स्थिर हो जाए,
आप तुरन्त विचारों के साक्षी हो जाएँगे ।

आमतौर से आप साक्षी नहीं होते, आप विचारों के साथ तादात्म्य कर लेते हैं ।

यदि क्रोध है तो आप क्रोध हो जाते हैं ।

यदि एक विचार चलता है तो उसके साथी हाने की बजाए

आप विचार के साथ एक हो जाते हैं,

उससे तादात्म्य कर साथ-साथ चलने लगते हैं ।

आप विचार ही बन जाते हैं, विचार का रूप ले लेते हैं ।

जब कामवासना होती है तब आप कामवासना बन जाते हैं,

जब क्रोध उठता है तब क्रोध बन जाते हैं,

और जब लोभ आता है, तब लोभ ही बन जाते हैं ।

कोई भी विचार आपके साथ एकात्म हो जाता है

और उसके और आपके बीच अवकाश नहीं रहना ।

जब आप अपनी खिडकी से आकाश को या राह चलते लोगों को देखते हैं,

तब आप उनसे तादात्म्य नहीं करते,

तब आप अलग होते हैं, मात्र दर्शक रहते हैं—बिल्कुल अलग ।

वैसे ही, अब जब क्रोध आता है तब आप उसे विषय की तरह देखते हैं,

अब आप यह नहीं सोचते कि मुझे क्रोध हुआ,

आप यही अनुभव करते हैं कि आप क्रोध से घिरे हैं,
 क्रोध की एक बदली आपके चारों ओर घिर गयी है।
 और जब आप खुद क्रोध नहीं रहे, तब क्रोध नपुंसक हो जाता है,
 तब वह आपको नहीं प्रभावित कर सकता, अब आप अस्पर्शित रह जाते हैं।
 क्रोध आता है और जाता है, और आप अपने में केन्द्रित रहते हैं।

लेकिन तीसरी-आँख पर स्थिर होने हो आप एकाएक साक्षी हो जाते हैं।
 तीसरी-आँख के जगिए आप साक्षी बनने हैं।
 इस शिवनेत्र के द्वारा आप विचारों को बैठे देख सकते हैं—
 जैसे आसमान पर तिरने बादलों को, या राह चलने लोगों को देखते हैं।
 यह पाँचवीं विधि साक्षित्व को प्राप्त करने की विधि है।

“भृकुटियों के बीच अवधान को स्थिर कर विचार को मन के सामने करें।”
 अब अपने विचारों को देखे, विचारों का साक्षात्कार करें।

“फिर सहस्रार तक रूप को श्वाम-तत्त्व से, प्राण से भरने दे।
 वहाँ वह प्रकाश की तरह बरसेगा।”

जब अवधान भृकुटियों के बीच शिवनेत्र के केन्द्र पर स्थिर होता है,
 तब दो चीजें घटित होती हैं।

एक कि आप एकाएक साक्षी बन जाते हैं।

और यही चीज दो ढंगों से हो सकती है

एक, आप साक्षी हो जाएँ तो आप तीसरी-आँख पर स्थिर हो जाएँगे,
 साक्षी हो, जो भी हो रहा है उसके साक्षी हो।

आप बीमार हैं, शरीर में पीड़ा है, आपको दुःख और सन्ताप है—

जो भी हो, आप उसके साक्षी रहे,

जो भी हो उससे तादात्म्य न करे, बस साक्षी रहे— दर्शकभर।

और यदि साक्षित्व सम्भव हो जाए तो आप तीसरे-नेत्र पर स्थिर हो जाएँगे।

दूसरा ठीक इससे उल्टा भी हो सकता है

यदि आप तीसरी-आँख पर स्थिर हो जाएँ तो आप साक्षी हो जाएँगे।

ये दोनों एक ही बात है।

इसलिए, पहली बात

तीसरी-आँख पर केन्द्रित होते ही साक्षी आत्मा का उदय होगा,
अब आप अपने विचारों का सामना कर सकते हैं।

और दूसरी बात

और अब आप श्वास-प्रश्वास के सूक्ष्म व कोमल
तरंगों को भी अनुभव कर सकते हैं,
अब आप श्वासन के रूप को ही नहीं,
उसके तत्त्व को, सार को, प्राण को भी सबझ सकते हैं।

इसका प्रभाव अनुभव किया जा सकता है।

जब आप किसी प्राणवान् व्यक्ति के पास होते हैं,
आप अपने भीतर भी किसी शक्ति को उगते देखते हैं।

और जब किसी बीमार के पास होते हैं,
आपको लगता है कि आप चूसे जा रहे हैं,
आपके भीतर से कुछ निकाला जा रहा है।

जब आप अस्पताल जाते हैं, तब थके-थके कर्पो अनुभव करने हैं?
वहाँ चारों ओर से आप सूसे जाते हैं।

अस्पताल का पूरा माहौल बीमार होता है और वहाँ सब किसी का
अध्रिय प्राण को, अध्रिय जीवन शक्ति को जन्म देता है।

इसलिए बड़ा जाकर अचानक आपका प्राण आपसे बहने लगता है।

जब आप भीड़ में होते हैं, आप घुटन क्यों महसूस करते हैं?

इसलिए कि वहाँ आपका प्राण चूसा जाने लगता है।

और जब आप प्रातः काल अकेले आकाश के बीच या
किसी वृक्ष के नीचे होते हैं,

तब फिर अचानक आप अपने में किसी शक्ति का,

प्राण का उदय अनुभव करते हैं।

प्रत्येक को एक खास मात्रा में अवकाश की जन्म देता है।

और जब वह अवकाश नहीं मिलता है, आपका घुटन महसूस होती है।

पहले यह समझने की कोशिश करें कि 'रूप' और 'श्वास-तत्त्व' का क्या अर्थ है।

जब आप साँस लेते हैं, तब सिर्फ वायु की ही साँस नहीं लेते।

वैज्ञानिक तो यही कहते हैं कि आप वायु की ही साँस लेते हैं—

जिसमें ऑक्सीजन, हायड्रोजन तथा अन्य तत्त्व रहते हैं।

वे कहते हैं कि आप वायु की साँस लेते हैं।

लेकिन तन्त्र कहता है कि हवा तो मात्र वाहन है, असली चीज नहीं।

दरअसल आप प्राण की साँस लेते हैं।

हवा तो माध्यमभर है, प्राण उसका सत्व है, सार है।

आप न सिर्फ हवा की, बल्कि प्राण की साँस लेते हैं।

तीसरी-आँख पर केन्द्रित होकर आप श्वास के सार-तत्त्व को—
श्वास नहीं, प्राण को देख सकते हैं।

और अगर आप प्राण देख सकें तो आप उस बिन्दु पर पहुँच गए
जहाँ से छलाँग लग सकती है, ब्रान्ति घटित हो सकती है।

सूत्र कहता है “सहस्रार तक रूप को प्राण से भर जाने दें ।”

और जब आपको प्राण का एहसास हो,

तब आप कल्पना करें कि आपका सिर प्राण से भर गया है।

सिर्फ कल्पना करें, किसी प्रयत्न की जरूरत नहीं है।

यह सूत्र कहता है कि जब आप भृकुटियों के बीच स्थिर हैं
और प्राण को अनुभव करते हैं, तब रूप को भरने दें।

अब कल्पना करें कि प्राण आपके पूरे मस्तिष्क को भर रहा है—

विशेषकर सहस्रार को जो सर्वोच्च मनम-केन्द्र है।

उस क्षण आप कल्पना करें और वह भर जाएगा।

कल्पना करें कि वह प्राण आपके सहस्रार से प्रकाश की तरह बरसे,
और वह बरसने लगेगा।

और उस प्रकाश की वर्षा में आप ताजे हो जाएँगे,

आपका पुनर्जन्म हो जाएगा, आप बिलकुल नये हो जाएँगे।

आन्तरिक जन्म का यही अर्थ है।

यहाँ दो बातें हैं।

एक, तीसरी-आँख पर केन्द्रित होकर आपकी कल्पना पुसत्व को, शुद्धि को उपलब्ध हो जाती है।

यही कारण है कि शुद्धता पर, पवित्रता पर इतना बल दिया गया है।

इस साधना में उतरने के पहले शुद्ध बनें।

तन्त्र के लिए शुद्धि कोई नैतिक धारणा नहीं है।

शुद्धि इसलिए अर्थपूर्ण है कि यदि आप तीसरी-आँख पर स्थिर हुए और आपका मन अशुद्ध रहा,

तो आपकी कल्पना खतरनाक सिद्ध हो सकती है—

आपके लिए भी और दूसरे के लिए भी।

यदि आप किसी की हत्या करने की सोच रहे हैं,

उसका महज विचार भी मन में है,

तो सिर्फ कल्पना से उस आदमी की मृत्यु घटित हो जाएगी।

यही कारण है कि शुद्धता पर इतना जोर दिया जाता है।

कई बार आपने हत्या करने की सोची है,

लेकिन भाग्य से वहाँ कल्पना ने काम नहीं किया।

यदि वह काम करे, यदि वह तुरन्त वास्तविक हो जाए

तो वह दूसरे के लिए ही नहीं, आपके लिए भी खतरनाक सिद्ध होगी।

क्योंकि कितनी ही बार आपने आत्महत्या करने की भी सोची है।

अगर मन तीसरी-आँख पर केन्द्रित है

तो आत्महत्या का विचार भी आत्महत्या बन जाएगा।

आपको विचार बदलने का भी समय नहीं मिलेगा।

वह तुरन्त घटित हो जाएगी।

तो अब आप तीसरे-नेत्र पर केन्द्रित हो जाएँ,

तब कल्पना करें कि सहस्रार से प्राण बरस रहा है,

जैसे कि आप किसी वृक्ष के नीचे बैठे हैं और फूल बरस रहे हैं,

या आप आकाश के नीचे हैं और कोई बदली बरसने लगी,

या सुबह में आप बैठे हैं और सूरज उग रहा है और उसकी किरणें बरसने लगी हैं।

कल्पना करें और तुरन्त आपके सहस्रार से प्रकाश की वर्षा होने लगेगी ।
यह वर्षा मनुष्य को पुनर्निर्मित करती है, उसको नया जन्म दे जाती है ।
तब उसका पुनर्जन्म हो जाना है ।

छठी विधि • नया जन्म

“सासारिक कामो मे लगे हुए, अवधान को दो श्वासो के बीच टिकाएँ ।
इस अभ्यास से थोड़े ही दिनों मे नया जन्म होगा ।”

“सामारिक कामो मे लगे हुए, अवधान को दो श्वासो के बीच टिकाएँ ।”

श्वासो को भूल जाएँ और उनके बीच मे अवधान को लगाएँ ।

एक साँस भीतर आती है,

इसके पहले कि वह लौट जाए, उसे बाहर छोडा जाए—

वहाँ एक अन्तराल होता है ।

“सासारिक कामो मे लगे हुए, अवधान को दो श्वासो के बीच टिकाएँ ।

इस अभ्यास से थोड़े ही दिनों मे नया जन्म होगा ।”

लेकिन, इसको लगातार करना है,

यह छठी विधि निरन्तर करने की है ।

इसलिए कहा गया है “सासारिक कामो मे लगे हुए ।”

जो भी आप कर रहे हो उममे अवधान को दो श्वासो के अन्तराल मे स्थिर रखें ।

लेकिन कामकाज मे लगे हुए ही इसे साधना है ।

इमे सामारिक कामो मे लगे हुए ही करना है, उनसे अलग होकर इसे न करें ।

यह साधना ही तब करे, जब आप कुछ और काम कर रहे हो ।

आप भोजन कर रहे है, खाये जाएँ और अन्तराल पर अवधान रखें,

आप चल रहे है, चलते जाएँ और अन्तराल पर अवधान को टिकाएँ,

आप सोने जा रहे है, लेटें और नीद को आने दें—

लेकिन आप अन्तराल के प्रति सजग रहे ।

कामकाज क्यों ?

साधना-सोपान

क्योंकि कामकाज मन को विकर्षित करता है ।
 कामकाज में आपके अवधान को बार-बार बुलाना पड़ता है ।
 विकर्षित न हो, अन्तराल में थिर रहे ।
 कामकाज भी न रुके, चलता रहे ।
 तब आपके अस्तित्व के दो तल हो जाएँगे करना और होना ।
 अस्तित्व के दो तल हो गए एक करने का जगत् और दूसरा होने का जगत्;
 एक परिधि है और दूसरा केन्द्र ।
 परिधि पर काम करते रहे, रुके नहीं,
 लेकिन केन्द्र पर भी सावधानी से काम करते रहे ।

क्या होगा ?

आपका कामकाज तब अभिनय हो जाएगा—
 मानो आप कोई पार्ट अदा कर रहे हो ।
 उदाहरण के लिए, आप किसी नाटक में खेल रहे हैं,
 आप राम बने हैं या क्राइस्ट बने हैं ।
 यद्यपि आप राम या क्राइस्ट का अभिनय करते हैं,
 तो भी आप स्वयं बने रहते हैं ।

केन्द्र पर आप जानते हैं कि आप कौन हैं और परिधि पर आप राम या
 क्राइस्ट या किसी का पार्ट अदा करते रहते हैं ।
 आप जानते हैं, आप राम नहीं हैं, राम का अभिनयभर कर रहे हैं ।
 आप कौन हैं, आपको मालूम है ।
 आपका अवधान आपमें केन्द्रित है और आपका काम परिधि पर जारी है ।

यदि इस विधि का अभ्यास हो तो पूरा जीवन एक लम्बा नाटक बन जाएगा ।
 आप एक अभिनेता होंगे,
 अभिनय भी करेंगे और सदा अन्तराल में केन्द्रित रहेगें ।
 जब आप अन्तराल को भूल जाएँगे, तब आप अभिनेता नहीं रहेगें,
 तब आप कर्त्ता हों जाएँगे ।
 तब वह नाटक नहीं रहेगा, उसे आप भूल से जीवन समझ लेंगे ।
 यही हम सबने किया है ।

हर आदमी सोचता है कि वह जीवन जी रहा है।

यह जीवन नहीं है, यह तो एक रोल है, एक पार्ट है—

जो समाज ने, परिस्थितियों ने, संस्कृति ने, देश की परम्परा ने

आपको थमा दिया है और आप अभिनय कर रहे हैं।

और आप इस अभिनय के साथ तादात्म्य भी कर बैठे हैं।

उसी तादात्म्य को तोड़ने के लिए यह विधि है।

यह विधि, छठी विधि, आपको एक मनोनाट्य, एक खेल बना देती है।

आप दो श्वासों के अन्तराल में थिर हैं और जीवन परिधि पर चल रहा है।

यदि आपका अवधान केन्द्र पर है तो आपका अवधान परिधि पर नहीं है,

परिधि पर जो है, वह उपावधान है,

वह कही आपके अवधान के पास घटित होता है।

आप उसे अनुभव कर सकते हैं, उसे जान सकते हैं, पर वह महत्वपूर्ण नहीं है।

वह ऐसा है, जैसे आपको नहीं घटित हो रहा है।

मैं इसे दोहराना हूँ

यदि आप इस छठी विधि की साधना करें

तो आपका समूचा जीवन ऐसा हो जाएगा

जैसे वह आपको न घटित होकर किसी दूसरे व्यक्ति को घटित हो रहा है।

सातवीं विधि मृत्यु पर अधिकार

“ललाट के मध्य में सूक्ष्म श्वास (प्राण) को टिकाएँ।

जब वह मोने के क्षण में हृदय तक पहुँच जाएगा,

तब स्वान और स्वय मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा।”

आप अधिकाधिक गहरी पतों में प्रवेश कर रहे हैं।

“ललाट के मध्य में सूक्ष्म श्वास (प्राण) को टिकाएँ।”

अगर आप तीमरी-आँख को जान गए हैं तो आप ललाट के मध्य में स्थित

सूक्ष्म श्वास को, अदृश्य प्राण को भी जान गए।

और तब आप यह भी जान गए कि वह ऊर्जा, वह प्रकाश बरसता है।

“जब यह हृदय तक पहुँचती है,
जब यह वर्षा आपके हृदय तक पहुँचेंगी,
• सोने के क्षण में, स्वप्न और स्वयं मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा।”

इस विधि को तीन हिस्सों में ले।
एक श्वास के भीतर जो प्राण है, जो उसका सूक्ष्म, अदृश्य, अपार्ष्वि अंश है,
उस आपको अनुभव करना होगा।
यह तब होता है, जब आप भृकुटियों के बीच अवधान को धिर रखते हैं।
तब यह आसानी से घटित होता है।
अगर आप अवधान को अन्तराल में टिकाते हैं, तो भी घटित होता है,
लेकिन उतनी आसानी से नहीं।
यदि आप नाभि-केन्द्र के पति सजग हो,
जहाँ श्वास आता है और लूकर चला जाता है,
तो भी यह घटित होता है— पर कम आसानी से।
उस सूक्ष्म प्राण को जानने का सबसे सुगम मार्ग है, तीसरी-आँख में धिर होना।
वैसे आप जहाँ भी केन्द्रित होंगे, यह घटित होगा,
आप प्राण को प्रभावित होने अनुभव करेंगे।

यदि आप प्राण को अपने भीतर प्रवाहित होता अनुभव कर सकें,
तो आप यह भी जान सकते हैं कि कब आपकी मृत्यु होगी।
यदि आप सूक्ष्म श्वास को, प्राण को महसूस करने लगे,
तो मरने के छह महीने पहले से आप अपनी आसन्न मृत्यु को जानने लगते हैं।
कैसे इतने सन्त अपनी मृत्यु की तिथि बता देते हैं ?

यह आसान है।
क्योंकि यदि आप प्राण के प्रवाह को जानने हैं,
तो जब उसकी गति उल्ट जाएगी, तब उसको भी आप जान लेंगे।
मृत्यु के छह महीने पहले प्रक्रिया उलट जाती है,
प्राण आपके बाहर जान लगता है।
तब इसके प्रतिकूल श्वास—
वही श्वास भीतर लेने की बजाए बाहर निकलने लग जाता है।

आप इसे नहीं जान पाते हैं, क्योंकि आप उसके अदृश्य भाग को नहीं देखते; केवल दृश्य को देखते हैं, केवल बाहर को देखते हैं।

और वाहन तो एक ही रहेगा।

अभी श्वास प्राण को भीतर ले जाता है और वहाँ छोड़ देता है।

फिर वाहन बाहर खाली वापस जाता है

और प्राण से पुनः भरकर भीतर आता है।

इसलिए याद रखें कि भीतर आनेवाला श्वास और बाहर जानेवाला श्वास, दोनों एक नहीं हैं।

वाहन के रूप में तो पूरक श्वास और रेचक श्वास एक ही है,

लेकिन जहाँ पूरक प्राण से भरा होता है, वहाँ रेचक उससे रिक्त रहता है।

आपने प्राण को पी लिया और श्वास खाली हो गया।

जब आप मृत्यु के करीब होने हैं, तब उलटी प्रक्रिया चालू होती है।

भीतर आनेवाला श्वास—पूरक—तब प्राण-विहीन हो जाता है, रिक्त हो जाता है।

और चूँकि आपका शरीर अश्विन्त्व से प्राण को ग्रहण करने में असमर्थ हो जाता है, इसलिए आप मरते हैं।

आपकी जरूरत नहीं।

पूरी प्रक्रिया उलट जाती है।

अब जब श्वास बाहर जाता है तब प्राण को साथ लिये बाहर जाता है।

इसलिए जिसने सूक्ष्म प्राण को जान लिया, वह अपनी मृत्यु का दिन भी तुरन्त जान सकता है।

छह महीने पहले प्रक्रिया उलटी हो जाती है।

यह सूत्र बहुत-बहुत महत्त्वपूर्ण है।

“ललाट के मध्य से सूक्ष्म श्वास (प्राण) को टिकाएँ।

और जब सोने के क्षण में वह हृदय तक पहुँच जाएगा, तब स्वप्न और स्वयं मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा।”

जब आप नींद में उतर रहे हों, तभी इस विधि को साधना है,

अन्य समय मे नहीं ।

ठीक सोने का समय इस विधि के अभ्यास के लिए उपयुक्त समय है ।

आप नींद मे उतर रहे हैं,

धीरे-धीरे नींद आप पर हावी हो रही है,

क्षणो के भीतर आपकी चेतना लुप्त होगी, आप अचेत हो जाएँगे,

उस क्षण के आने के पहले आप अपने इशाम और उसके सूक्ष्म अंश प्राण के प्रति सजग हो जाएँ और उसे हृदय तक जाते हुए अनुभव करें ।

अनुभव करते जाएँ कि यह हृदय तक आ रहा है, हृदय तक आ रहा है ।

प्राण हृदय मे होकर आपके शरीर मे प्रवेश करता है ।

इसलिए यह अनुभव करते ही जाएँ कि प्राण हृदय तक आ रहा है ।

और इस निरन्तर अनुभव के बीच ही नींद को आने दें ।

आप अनुभव करते जाएँ और नींद को आने दे,

नींद को आपको अपने मे समेट लेने दे ।

यदि यह सम्भव हो जाए,

कि आप जटुष्य प्राण को हृदय तक जाते देखे और नींद को भी,

तो आप अपने सपनों के प्रति भी सजग हो जाएँगे ।

तब आपको बोझ रहेगा कि आप स्वप्न देख रहे हैं ।

आमतौर से हम नहीं जानने हैं कि हम स्वप्न देख रहे हैं ।

जब आप सपना देखते हैं, तब आप समझते हैं कि यह यथार्थ ही है,

बहु भी तीसरी आँख के कारण ही सम्भव होता है ।

क्या आपने किसी को नींद मे देखा है ?

उसकी जाँचे ऊपर चली जाती है और तीसरी-आँख मे थिर हो जाती है ।

यदि नहीं देखा है तो देखें ।

आपका बच्चा सोया है, उसकी आँखें खोलकर देखे कि उसकी आँखें कहाँ हैं ?

उसकी आँख की पुतलियाँ ऊपर की चढ़ी हैं और त्रिनेत्र पर केन्द्रित हैं ।

मैं कहता हूँ कि बच्चों को देखें, सयानों को नहीं ।

सयाने भरसे-योग्य नहीं है, क्योंकि उनकी नींद गहरी नहीं होती,

वे सोचते-भर हैं कि सोये हैं ।

बच्चों को देखें, उनकी आँखें ऊपर को चढ़ जाती हैं।

इसी तीसरी-आँख में धिरता के कारण आप अपने सपनों को सच मानते हैं, आप यह नहीं समझ सकते कि वे सपने हैं।

वह आप तब जानेंगे, जब सुबह जागेगे।

तब आप जानेंगे कि मैं स्वप्न देख रहा था, लेकिन वह बाद का अनुदर्शन है। स्वप्न में आप नहीं समझ सकते कि यह स्वप्न है।

“यदि समझ जाएँ तो दो तल हो गए स्वप्न है और आप सजग हैं, जागरूक हैं।

जो नींद में स्वप्न के प्रति जाग सके, उसके लिए यह सूत्र चमत्कारिक है।

यह कहता है “स्वप्न पर और स्वयं मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा।”

यदि आप स्वप्न के प्रति जागरूक हो जाएँ, तो आप दो काम कर सकते हैं।

एक कि आप स्वप्न पैदा कर सकते हैं।

आमतौर से आप स्वप्न नहीं पैदा कर सकते।

आदमी कितना नपुंसक है।

आप स्वप्न भी नहीं पैदा कर सकते।

अगर आप कोई खास स्वप्न देखना चाहे तो नहीं देख सकते,

यह आपके हाथ में नहीं है।

मनुष्य कितना शक्तिहीन है।

स्वप्न भी उससे नहीं निर्मित किये जा सकते।

आप स्वप्नों के शिकारभर है, उनके स्रष्टा नहीं।

स्वप्न आपमें घटित होता है, आप कुछ नहीं कर सकते।

न आप उसे रोक सकते हैं, न उसे पैदा कर सकते हैं।

लेकिन अगर आप यह देखते हुए नींद में उतरें कि हृदय प्राण से भर रहा है,

निरन्तर हर श्वास में प्राण से स्पृशित हो रहा है,

तो आप अपने स्वप्नों के मालिक हो जाएँगे।

और यह मालिकियत बहुत अनूठी है, दुर्लभ है।

तब आप जो स्वप्न भी देखना चाहे, देख सकते हैं।

ठीक सोने के समय भाव करें कि मैं यह स्वप्न देखना चाहता हूँ,

और आप वह स्वप्न देख लेंगे।

और सोते समय कहे कि मैं फर्ला स्वप्न नहीं देखना चाहता,
और वह स्वप्न कभी आपके मन में प्रवेश नहीं करेगा।

लेकिन अपने स्वप्नों के मालिक बनने का क्या प्रयोजन है ?
क्या यह व्यर्थ नहीं है ?

नहीं, यह व्यर्थ नहीं है।

एक बार आप स्वप्नों के मालिक हो गए, तो दुबारा आप स्वप्न नहीं देखेंगे;
वह व्यर्थ हो गया।

जब आप स्वप्नों के मालिक होते हैं, स्वप्न बन्द हो जाते हैं,
उनकी जड़गन नहीं रह जाती।

और जब स्वप्न बन्द होते हैं, तब आपकी नीद का गुण-धर्म ही और होता है।
वह गुण-धर्म वही है, जो मृत्यु का है।

मृत्यु गहन नीद है।

अगर आपको नीद मृत्यु की तरह गहरी हो जाए,
तो उसका अर्थ है कि सपने विदा हो गए।

सपने नीद को उथली बना देते हैं।

सपनों के चलते आप सतह पर ही घूमते रहते हैं।

सपनों में उलटते रहने के कारण आपकी नीद उथली हो जाती है।

और जब सपने नहीं रहते

तब आप नीद के समुद्र में उतर जाते हैं, उसकी गहराई छू लेते हैं।
वही मृत्यु है।

इस विधि के द्वारा पहले तो आप स्वप्नों के मालिक हो जाएंगे।

उसका अर्थ हुआ कि सपना बन्द हो जाएगा।

या यदि आप खुद सपना देखना चाहेंगे तो देख भी सकते हैं।

लेकिन तब तक वह ऐच्छिक सपना होगा।

वह अनिवाय नहीं रहेगा, वह आप पर लादा नहीं जाएगा,
आप उसके शिकार नहीं होंगे।

और तब आपकी नीद का गुण-धर्म ठीक मृत्यु-जैसा हो जाएगा,

तब आप जानेगे कि मृत्यु भी नींद है ।

इसीलिए यह सूत्र कहता है

“नींद और स्वयं मृत्यु पर अधिकार हो जाएगा ।”

अब आप जानेगे कि मृत्यु एक लम्बी नींद है,

और वह सहयोगी है—और सुन्दर भी ।

क्योंकि वह आपको नवजीवन देती है, वह आपको सब-कुछ नया देती है ।

फिर तो मृत्यु भी समाप्त हो जाती है,

स्वप्न के क्षेप होते ही मृत्यु समाप्त हो जाती है ।

मृत्यु पर नियन्त्रण पाने, अधिकार पाने का दूसरा अर्थ भी है ।

अगर आप समझ ले कि मृत्यु नींद है, तो आप उसको निर्देश दे सकते हैं ।

और अगर आप अपने सपनों को निर्देश दे सकते हैं

तो मृत्यु को भी दे सकते हैं ।

तब आप चुनाव कर सकते हैं कि कहाँ पैदा हो,

कब पैदा हो, किससे पैदा हो, और किस रूप में पैदा हो ।

तब आप अपने जन्म के भी मालिक हो गये ।

यह सूत्र कहता है “ स्वयं मृत्यु पर ।”

तब कोई व्यक्ति अपने को एक विशेष तरह का जन्म भी दे सकता है,

विशेष तरह का जीवन भी दे सकता है ।

हम लोग तो शिकार हैं ।

हम नहीं जानते हैं कि क्यों जनमते हैं और क्यों मरते हैं ?

कौन हमें निर्देशित करता है और क्यों ?

कोई कारण नहीं दिखाई देता ।

सब-कुछ अराजकता, आकस्मिकता—जैसा है ।

ऐसा इसलिए है कि हम मालिक नहीं हैं ।

एक बार मालिक हो जाएँ तो फिर ऐसा नहीं रहेगा ।

आठवीं विधि • आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक

“आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक श्वास के दो सन्धि-स्थलो पर केन्द्रित होकर ज्ञाता को जान लें।”

इन विधियों के बीच जरा-जरा भेद है, जरा-जरा रूपान्तरण है।

और यद्यपि विधियों में वे जरा-जरा से हैं,

तो भी आपके लिए वे भेद बहुत हैं।

अकेला एक शब्द बहुत फर्क पैदा करता है।

“आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक श्वास के दो सन्धि-स्थलो पर केन्द्रित होकर।”

भीतर आनेवाले श्वास का एक सन्धि-स्थल है, जहाँ से वह लौटता है।

और बाहर जानवाले श्वास का भी वैसा ही दूसरा सन्धि-स्थल है।

इन दो सन्धि-स्थलो

(उनकी चर्चा हम कर चुके हैं।)

के साथ यहाँ जरा-सा भेद किया गया है।

हालाँकि यह भेद विधि में तो जरा-सा ही है,

लेकिन साधक के लिए बड़ा भेद है।

एक ही शत जोड़ी गये है “आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक”,

और पूरी विधि बदल जाती है।

इसके प्रथम रूप में भक्ति का सवाल नहीं था।

वह मात्र वैज्ञानिक विधि थी।

आप प्रयोग करें और वह काम करेगी।

लेकिन लोग हैं जो ऐसी शूक, वैज्ञानिक विधियों पर काम नहीं करेंगे।

इसलिए जो हृदय की ओर झुके हैं, जो भक्ति के जगत् के हैं,

उनके लिए जरा-सा भेद किया गया है “आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक श्वास के दो सन्धि-स्थलो पर केन्द्रित होकर ज्ञाता को जान लें।”

अगर आप वैज्ञानिक रक्षान के नहीं हैं,

अगर आपका मन वैज्ञानिक नहीं है तो आप इस विधि को प्रयोग में लाएँ।

आत्यन्तिक भक्ति, प्रेम, श्रद्धा के साथ

श्वास के दो सन्धि-स्थलो पर केन्द्रित होकर ज्ञाना को जान लें।

यह कैसे सम्भव होगा ?

भक्ति तो किसी के प्रति होती है, चाहे वे कृष्ण हो या क्राइस्ट।

लेकिन आपको स्वयं के प्रति,

श्वाम के दो सन्धि-स्थलो के प्रति भक्ति कैसे होगी ?

यह तत्त्व तो गैर-भक्तिवाला है।

लेकिन व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर है।

तन्त्र का कहना है कि शरीर मन्दिर है।

आपका शरीर परमात्मा का मन्दिर है, उसका निवास-स्थान है।

इमलिए इसे मात्र अपना शरीर या एक वस्तु न मानें।

यह पवित्र है, धार्मिक है।

जब आप एक श्वाम भीतर ले रहे हैं, तब आप ही श्वास नहीं ले रहे हैं,
आपके भीतर परमात्मा भी श्वाम ले रहा है।

आप चलते-फिरते हैं

इसे हम तरह देखें आप नहीं, स्वयं परमात्मा ही आपमें चल रहा है।

तब सब चीज पूरी तरह भक्तिपूर्ण हो जाती है।

अनेक मन्त्रों के बारे में कहा जाता है कि वे अपने शरीर को प्रेम करते थे।

वे उसके साथ ऐसा व्यवहार करते थे,

मानो वे शरीर उनकी प्रेमिकाओं के रहे हो।

आप भी अपने शरीर को यह व्यवहार दे सकते हैं।

उसके साथ यन्त्रवत् व्यवहार भी कर सकते हैं।

वह भी एक खजाना है, एक दृष्टि है।

आप इसे अपराधपूर्ण, पाप-भरा और गन्दा भी मान सकते हैं।

और इसे चमत्कार भी समझ सकते हैं,

परमात्मा का घर भी समझ सकते हैं।

यह आप पर निर्भर है।

यदि आप अपने शरीर को मन्दिर मान सकें,

तो यह विधि आपके काम आ सकती है

“आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक ।”

जब आप भोजन कर रहे हो, तब इसका प्रयोग करें।

यह न सोचें कि आप भोजन कर रहे हैं,

सोचें कि परमात्मा आपमें भोजन कर रहा है।

और तब परिवर्तन को देखें।

आप वही चीज खा रहे हैं,

आप ही खा रहे हैं, लेकिन तुरन्त सब-कुछ बदल जाता है।

अब आप परमात्मा को भोजन दे रहे हैं।

आप स्नान करते हैं, कितना मामूली, बदना काम है!

लेकिन दृष्टि बदल दे,

अनुभव करें कि आप अपने में परमात्मा को स्नान करा रहे हैं।

तब यह विधि आसान होगी “आत्यन्तिक भक्तिपूर्वक श्वास के दो मन्त्र-स्थलो पर केन्द्रित होकर ज्ञाता को जान लें।”

नवीं विधि मृतवत हो जाना

“मृतवत लेट रहे।

“क्रोध से झुब्ब होकर भी उममें ही ठहरे रहे।

“या पुनलियों को घुमाये बिना घूरते रहे।

“या कुछ चूसे और चूमना बन जाएं।”

“मृतवत लेट रह ।”

प्रयोग करें कि आप एकाएक मर गए हैं।

शरीर को छोड़ दें, क्योंकि आप मर गए हैं।

मात्र कल्पना करें कि मैं मृत हूँ,

मैं शरीर को नहीं हिला सकता हूँ, आँख भी नहीं हिला सकती हूँ,

मैं चीख भी नहीं सकता हूँ, रो भी नहीं सकता हूँ,

मैं कुछ भी नहीं कर सकता हूँ, मैं मरा हुआ हूँ।

और तब देखें कि कैसा लगता है।

लेकिन अपने को धोखा मत दें ।

आप शरीर को थोड़ा हिला सकते हैं ।

नहीं, हिलाएँ नहीं ।

यदि मच्छड भी आ जाए, तो भी शरीर को मृत ही समझें ।

यह एक बहुत व्यवहृत विधि है, बहु-व्यवहृत विधि ।

“मृतवत लेट रहे, क्रोध से क्षुब्ध होकर उसमें ही ठहरे रहे ।”

सही बात है कि जब आप मर रहे हो तो वह कोई सुख का क्षण नहीं होगा ।

वह आनन्दपूर्ण नहीं हो सकता, जब आप देखते हो कि आप मर रहे हैं ।

भय पकड़ेगा, मन में क्रोध उठेगा, या विषाद, उदासी, शोक, मन्ताप—

कुछ भी पकड़ सकता है ।

व्यक्ति-व्यक्ति में फँक होगा ।

सूत्र कहता है “क्रोध से क्षुब्ध होकर उसमें ही ठहरे रहे, स्थिर रहे ।”

अगर आपको क्रोध घेरे तो उसमें ही स्थित रहे,

अगर उदासी घेरे तो उसमें भी ।

भय, चिन्ता, कुछ भी हो, उसमें ही ठहरे रहे, डटे रहे ।

आप मर गए हैं, फिर आप क्या कर सकते हैं ?

इसलिए वैसे-के-वैसे स्थित रहे ।

जो भी मन में हो, उसे वैसा ही रहने दे, क्योंकि शरीर तो मर चुका है ।

यह ठहरना बहुत सुन्दर है ।

अगर आप कुछ मिनटों के लिए भी ठहर गये

तो आप पाएँगे कि सब-कुछ बदल गया ।

लेकिन हम हिलने लगते हैं ।

यदि मन में कोई आवेग उठता है, तो शरीर हिलने लगता है ।

उदासी आती है, तो भी शरीर हिलता है ।

इसे ‘आवेग’ इसीलिए कहते हैं कि यह शरीर में वेग पैदा करता है ।

मृतवत महसूस करे और आवेगों को शरीर हिलाने को इजाजत नहीं दें ।

वे भी वहाँ रहे और आप भी रहे—थिर, मृतवत ।

कुछ भी हो, पर हलचल नहीं हो, गति नहीं हो, बस, ठहरे रहे ।

“या पुतलियो को घुमाये बिना घूरते रहे ।”

यह—‘या पुतलियो को घुमाये बिना घूरते रहे’—मेहर बाबा की विधि थी ।

वर्षों वे अपने कमरे की छत को घूरते रहे, निरन्तर ताकते रहे ।

वर्षों वे जमीन पर मृतवन पड़े रहे और पुतलियो को,

आँखों को हिलाये बिना छत को एकटक देखते रहे ।

ऐसा वे लगातार घंटों, बिना कुछ किये, घूरते रहते थे,
टकटकी लगाकर देखते रहते थे ।

आँखों से घूरना अच्छा है,

क्योंकि उसमें आप फिर तीसरी-आँख में स्थिर हो जाते हैं ।

और एक बार आप तीसरी-आँख में थिर हो गये,

तो चाहते पर भी आप पुतलियो को नहीं घुमा सकते ।

वे भी थिर हा जाती है—अचल ।

मेहर बाबा इसी घूरने के जरिए उपलब्ध हो गये ।

और आप कहते हैं कि इन छोटे-छोटे अभ्यासों से क्या होगा !

लेकिन मेहर बाबा लगातार तीन वर्षों तक

बिना कुछ किये छत को घूरते रहे थे ।

आप सिर्फ तीन मिनट के लिए ऐसी टकटकी लगाएँ

और आपको लगेगा कि तीन वर्ष गुज़र गये ।

तीन मिनट भी बहुत लम्बा समय मालूम पड़ेगे—

लगेगा कि समय नहीं चलता है और घड़ी बन्द हो गयी है ।

लेकिन मेहर बाबा घूरते ही रहे, घूरते ही रहे ।

धीरे-धीरे विचार मिट गये, गति बन्द हो गयी ।

और मेहर बाबा मात्र चेतना रह गये ।

वे मात्र घूरना बन गये, टकटकी बन गये ।

और तब वे आजीवन मौन रह गये ।

टकटकी के द्वारा वे अपने भीतर द्रवने शान्त हो गये
कि उनके लिए फिर शब्द-रचना असम्भव हो गयी ।

“या पुतलियों को धुमाये बिना ताकते रहे ।

“या किसी चीज को चूसें और चूसना बन जाएँ ।”

यहाँ जग-सा रूपान्तरण है ।

कुछ भी काम दे देगा ।

आप मर गये, यही काफी है ।

“क्रोध मे क्षुब्ध होकर उसमे ठहरे रहे ।”

केवल यह अथ एक विधि बन सकता है ।

आप क्रोध मे है, लेट रहे और क्रोध मे स्थित रहे, पडे रहे ।

इससे हटे नहीं, कुछ करें नहीं, स्थिर पडे रहे ।

कृष्णमूर्ति इसी की चर्चा किये चले जाते हैं ।

उनकी पूरी विधि इस एक चीज पर निर्भर है

“क्रोध से क्षुब्ध होकर उसमे ठहरे रहे ।”

यदि आप क्रुद्ध हो और क्रुद्ध रहे उससे हिलें नहीं, हटें नहीं ।

और अगर आप वैसे ठहर सकें तो क्रोध चला जाएगा ।

और आप दूसरे आदमी होकर उससे निकलेगे ।

और एक बार आपने क्रोध को, उससे आन्दोलित हुए बिना देख लिया

कि आप उसके मालिक हो गए ।

“या पुतलियों को हिलाये बिना एकटक घूरते रहे ।

“या किसी चीज को चूसें और चूसना बन जाएँ ।”

यह अन्तिम विधि शारीरिक है और प्रयोग मे सुगम है ।

क्योंकि चूसना पहला काम है जो कि कोई बच्चा करता है ।

चूसना जीवन का पहला कृत्य है ।

बच्चा जब पैदा होता है, तब वह पहले रोता है ।

आपने यह जानने की कोशिश नहीं की होगी कि बच्चा क्यों रोता है ।

सच में वह रोता नहीं है, वह रोता हुआ मालूम पड़ता है ।
 वह सिर्फ हवा को पी रहा है, चूस रहा है ।
 अगर वह नहीं रोये तो मिनटों के भीतर वह मर जायेगा
 क्योंकि रोना हवा लेने का पहला प्रयत्न है ।
 जब वह पेट में था, बच्चा माँस नहीं लेता था,
 बिना साँस लिये वह जीता था ।
 वह वही क्रिया कर रहा था, जो भूमिगत समाधि लेने पर योगीजन करते हैं ।
 वह बिना साँस लिये प्राण को ग्रहण कर रहा था—
 माँ से शुद्ध प्राण ही ग्रहण कर रहा था ।

सूत्र कहता है “या किसी चीज को चूसें और चूसना बन जाएँ ।”
 किसी भी चीज को चूसे ।
 हवा को ही चूसे, लेकिन तब हवा को भूल जाएँ और चूसना ही बन जाएँ ।
 इसका क्या अर्थ हुआ ?

आप कुछ चूस रहे हैं, इसमें आप चूमनेवाले हैं, चोषण नहीं ।
 आप चोषण के पीछे खड़े हैं ।
 यह सूत्र कहता है कि पीछे मत खड़े रहे,
 कृत्य में सम्मिलित हो जाएँ और चोषण बन जाएँ ।
 किसी चीज से भी आप प्रयोग कर सकते हैं ।
 अगर आप दौड़ रहे हैं तो दौड़—
 दौड़ना ही बन जाए, दौड़नेवाला न रह ।
 दौड़ना बन जाए, दौड़ बन जाएँ और दौड़नेवाले को भूल जाएँ ।
 अनुभव करें कि भीतर कोई दौड़नेवाला नहीं है, मात्र दौड़ने की प्रक्रिया है ।
 वह प्रक्रिया आप है— मरिना-जैसी प्रक्रिया ।
 भीतर कोई नहीं है, भीतर सब शान्त है ।
 और केवल यह प्रक्रिया है ।

चूमना, चोषण— अच्छा है, लेकिन आपको यह कठिन मालूम पड़ेगा,
 क्योंकि हम इसे बिल्कुल भूल गये हैं ।

यह कहना भी ठीक नहीं है कि बिल्कुल भूल गये हैं,
 क्योंकि हम उसका विकल्प तो निकालते ही रहते हैं ।
 माँ के स्तन की जगह सिगरेट ले लेनी है और आप उसे चूसते रहते हैं ।
 यह स्तन ही है— माँ का स्तन, माँ का चुचुक ।
 और जो गर्म धुआँ निकलता है, वह माँ का गर्म वृक्ष है ।

इसलिए छुटपन में जिनको माँ के स्तन के पास उतना नहीं रहने दिया गया,
 जितना वे चाहते थे, वे पीछे चलकर धूम्रपान करने लगते हैं ।
 यह विकल्प है ।

और विकल्प से भी काम चल जायेगा ।

इसलिए अगर आप सिगरेट पीते हैं, तो धूम्रपान ही बन जाँएँ ।
 सिगरेट को भूल जाँएँ, पीनेवाले को भूल जाँएँ और धूम्रपान ही बन रहे ।

एक विषय है जिसे आप चूसते हैं, एक विषयी है जो चूमता है,
 और उसके बीच चूमने की, चोषण की प्रक्रिया है ।
 आप चोषण बन जाँएँ, प्रक्रिया बन जाँएँ ।

इसे प्रयोग करें ।

पहले कई चीजों से प्रयोग करना होगा और तब आप जानेंगे
 कि आपके लिए क्या चीज सही है ।

आप पानी पी रहे हैं ।

ठंडा पानी भीतर जा रहा है ।

आप पीना बन जाँएँ ।

पानी न पीँएँ, पानी को भूल जाँएँ, अपने को भूल जाँएँ, अपनी प्यास को भी,
 और मात्र पीना बन जाँएँ, प्रक्रिया बन जाँएँ ।

प्रक्रिया में ठण्डक है, स्पर्श है, प्रवेश है और पीना है— वही सब बन रहे ।

क्या होगा ? यदि आप चोषण बन जाँएँ तो क्या होगा ?

यदि आप चोषण बन जाँएँ तो आप निर्दोष हो जाँएँगे—
 ठीक वैसा, जैसा प्रथम दिन जनमा हुआ शिशु होता है ।

साधना-सोपान

क्योंकि वह प्रथम प्रक्रिया है।

एक तरह से आप पीछे की ओर यात्रा करेंगे।

लेकिन उसकी ललक, लालसा भी तो है।

आदमी का पूरा अस्तित्व उस स्तन-पान के लिए लालायित है, तडपता है।

इसके लिए वह कई प्रयोग करता है, लेकिन कुछ भी काम नहीं आता,

क्योंकि मूल बिन्दु ही खो रहा है।

जब तक आप चूसना नहीं बन जाते, तब तक कुछ भी काम नहीं आयेगा।

इसलिए इसे प्रयोग में लाएँ।

एक आदमी को मैंने यह विधि दी थी।

उसने कई विधियाँ प्रयोग की थी, तब वह मेरे पास आया।

उससे मैंने कहा

यदि मैं समूचे ससार में से केवल एक चीज ही तुम्हें चुनने को हूँ,

तो तुम क्या चुनोगे ?

और मैंने तुरन्त उसे यह भी कहा कि आँखें बन्द करो

और इस पर कुछ भी सोचे बिना मुझे बताओ।

जब वह डरने लगा, शिक्षकने लगा, तब मैंने कहा

न डरो और न शिक्षको, मुझे स्पष्ट बताओ।

उसने कहा यह तो बेहूदा मालूम पड़ता है,

लेकिन मेरे सामने एक स्तन उभर रहा है।

और यह कहकर वह अपराधी अनुभव करने लगा।

तब मैंने कहा मत अपराध अनुभव करो, स्तन में गलत क्या है ?

सर्व-सुन्दर चीजों में स्तन एक है, फिर अपराध-भाव क्यों ?

लेकिन उस आदमी ने कहा यह चीज तो मेरे लिए ग्रस्तता बन गयी है।

इसलिए अपनी विधि बताने के पहले आप कृपा कर यह बताएँ

कि मैं क्यों स्त्रियों के स्तनों में इतना उत्सुक हूँ ?

जब भी मैं किसी स्त्री को देखता हूँ, पहले उसका स्तन ही मुझे दिखाई देता है।^५

शेष शरीर उतने महत्त्व का नहीं रहता। ५

और यह बात उसके साथ ही लागू नहीं है।

प्रत्येक के साथ, प्रायः प्रत्येक के साथ यह लागू है।

और यह बिल्कुल स्वाभाविक है,

क्योंकि माँ का स्तन ही जगत् के साथ आदमी का पहला परिचय बनता है।
यह बुनियादी है।

जगत् के साथ पहला सम्पर्क माँ का स्तन बनता है।

यही कारण है कि स्तन में इतना आकर्षण है, स्तन इतना सुन्दर लगता है,
उसमें एक चुम्बकीय शक्ति है।

वह चुम्बकीय शक्ति आपके अचेतन से आती है।

वह पहली चीज है जिसके साथ आप सम्पर्क में आये।

और यह सम्पर्क मधुर था, बहुत मधुर था।

यह मुँदर लगा।

इसी ने भोजन दिया, शक्ति दी, प्रेम दिया, सब-कुछ दिया।

यह सम्पर्क कोमल ग्रहणशील और निमन्त्रण-जैसा था।

और यह मनुष्य के मन में सदा वैसा ही बना रहा है।

इसलिए मैंने उस व्यक्ति से कहा कि अब मैं आपको विधि दूंगा।

और यही विधि थी जो मैंने उसे दी।

‘किन्नी चीज को चूमो और चूमना बन जाओ।’

मैंने बताया कि “आँखें बन्द कर लो और अपनी माँ का स्तन याद करो।

या और कोई स्तन जो तुम्हें पसन्द हो।

कल्पना करो और ऐसे चूमना शुरू करो कि यह असली स्तन है।

शुरू करो।”

उसने चूमना शुरू किया।

तीन दिनों के अन्दर वह इतनी तेजी से, इतने पागलपन के साथ चूमने लगा

, और वह इसके साथ इतना मन्त्र-बिद्व-सा हो गया

कि उसने एक दिन आकर मुझसे कहा

यह तो समस्या बन गयी है रात-दिन मैं चूमता ही रहा हूँ।

और यह इतना सुन्दर है और इससे ऐसी गहरी शान्ति पैदा होती है ।
 और तीन महीनों के भीतर उसका चोषण एक मौन-मुद्रा बन गया ।
 आप समझ नहीं सकते कि वह कुछ कर रहा है ।
 लेकिन अन्त में चूसना जारी था ।
 सारा समय वह चूसता रहता ।
 यह जप बन गया ।

तीन महीने बाद उसने मुझे कहा
 कुछ अन्ठा मेरे साथ घटित हो रहा है ।
 निरन्तर कुछ मीठा द्रव्य मेरे सिर से मेरी जीभ पर बरसता है ।
 और यह इतना मीठा और शक्ति-दायक है
 कि मुझे किसी और भोजन की जरूरत नहीं रही ।
 भूख समाप्त हो गयी और भोजन मात्र औपचारिक हो गया है ।
 परिवार में समस्या न बन, इसलिए मैं दूध खा लेता हूँ ।
 लेकिन कुछ मुझे मिल रहा है जो बहुत मीठा, बहुत जीवनदायी है ।
 मैंने उसे विधि जारी रखने को कहा ।

तीन महीने और—

और वह एक दिन नाचता हुआ, पागल-सा मेरे पास आया और बोला -
 “चूमना तो चला गया, लेकिन अब मैं दूसरा ही आदमी हूँ ।
 अब मैं बड़ी नहीं हूँ जो आपके पास आया था ।
 मेरे लिए कोई द्वार खुल गया है ।
 कुछ टूट गया है और कोई आकांक्षा शेष नहीं रही ।
 अब मैं कुछ भी नहीं चाहता— न परमात्मा, न मोक्ष ।
 अब जो है— जैसा है ठीक है ।
 मैं उसे स्वीकारता हूँ और आनन्दित हूँ ।”

इसे प्रयोग में लाएँ ।

किसी चीज को चूसे और चूमना बन जाएँ ।

यह अनेकों के लिए उपयोगी होगा, क्योंकि यह इतना आधारभूत है ।

१४. सजग मृत्यु और शरीर से अलग होने की विधि

मनुष्य के सकल्प की बड़ी सम्भावनाएँ हैं, लेकिन हम कुछ ख्याल में नहीं हैं।

मृत्यु का स्वेच्छा से प्रयोग सकल्प का गहरे-मे-गहरा प्रयोग है।

क्योंकि साधारणतः जीवन के पक्ष में सकल्प करना कठिन नहीं है—

हम जीना ही चाहते हैं।

मृत्यु के पक्ष में सकल्प करना बहुत कठिन बात है।

लेकिन, जिन्हें भी मत्र में ही जीने का पूरा अर्थ जानना हो,

उन्हे एक बार मरकर जरूर देखना चाहिए।

क्योंकि बिना मरकर देखे वे कभी नहीं जान सकेंगे

कि उनके पास कैसा जीवन है।

एक बार वे स्वेच्छा से मरकर देख लें, फिर मृत्यु है ही नहीं।

मैंने पूर्ण सकल्प में कि मेरी चेतना मिकुड रही है,

मैं अपने को चारों तरफ से मिकोड लेता हूँ।

और वन्द करके मैं अपने को मिकोडता हूँ—

भाव करता हूँ कि मेरी चेतना मिकुड रही है।

अपने पैरों से यात्रा भीतर की तरफ शुरू कर दी—

उस केन्द्र पर ऊर्जा इकट्ठी होने लगी जहाँ से फैली थी,

सब किरणें वापस लौटने लगी।

इसका सघन मन से किया गया प्रयोग एक क्षण में अचानक सारे शरीर को

मृत कर देता है और कोई एक भीतर जीवित बिन्दु रह जाता है,

सारा शरीर मुर्दे की तरह रह जाता है

और सारे शरीर के भीतर एक बिन्दु जीवित हो जाता है।

यह जीवित बिन्दु अब भलीभाँति देखा जा सकता है कि शरीर से भिन्न है।
 ऐसे ही, जैसे अन्धेरे में बहुत-सी किरणें फैली हो,
 और पता न चलता हो कि क्या किरण है और क्या अन्धेरा।
 सारी किरणें सिकुड़कर एक जगह आ जाएँ,
 तो अन्धेरा और किरणों का कन्ट्रास्ट साफ हो जाये।

जब हमारे भीतर प्राण की ऊर्जा इकट्ठी एक बिन्दु पर आकर घनीभूत हो
 जाती है, तो सारा शरीर अलग और वह बिन्दु अलग मालूम होने लगता है।
 अब जोड़े सकल्प की जरूरत है कि आप शरीर से बाहर हो सकते हैं।
 सिर्फ सोचें कि मैं बाहर हूँ, और आप बाहर है।
 अब बाहर से खड़े होकर इस शरीर को पड़ा हुआ देव सकते हैं
 कि यह मुर्दे की तरह पड़ा हुआ है।
 छोटी-सी, एक घागे की तरह कोई चीज इस शरीर से अब भी जोड़े रहेगी।
 वही द्वार है आने-जाने का।
 एक सिल्वर कॉर्ड,
 एक रजत-रज्जू इस शरीर की नाभि से आपको जोड़े रहेगी।

जैसे ही यह बिन्दु बाहर आयेगा, वैसे ही एक और नयी हैरानी का अनुभव
 होगा कि इस बिन्दु ने फिर नये शरीर का रुख ले लिया—
 यह फिर फैलकर एक नया शरीर बन गया।
 यह शरीर, सूक्ष्म-शरीर है।
 यह शरीर बिल्कुल इसकी ही प्रतिलिपि है, जैसा यह शरीर है।
 लेकिन ह बहुत धूमिल— फिल्म की तरह ट्रांसपेरेंट— पारदर्शी।
 अगर हाथ को हिलाएँ, तो उसके आर-पार निकल जाएगा,
 लेकिन उसका कुछ बिगड़ेगा नहीं।

इस सकल्प की साधना का पहला तत्त्व है
 सारे प्राणों को एक बिन्दु पर इकट्ठा कर लेना।
 और जब एक बिन्दु पर वे इकट्ठे हो जाएँ
 तो आप छलाँग लगाकर बाहर निकल जाते हैं।

सिर्फ बाहर निकलने की इच्छा और बाहर निकलना घटित हो जाता है ।
और सिर्फ इच्छा कि वापिस भीतर चले और वह हो जाता है ।

इसमे कुछ करने का नहीं है, बस सिर्फ ऊर्जा को इकट्ठा करना है ।
एक दफा ऊर्जा इकट्ठी हो जाये, तो आप बाहर-भीतर हो सकते हैं ।
उसमे कोई कठिनाई नहीं है ।

यह अनुभव एक बार साधक को हो जाये,
तो उसकी जीवन-यात्रा तत्काल ही बदल जाती है,
रूपान्तरित हो जाती है ।

कल तक फिर जिसे वह जीवन कहता था, अब जीवन न कह सकेगा ।
कल तक जिसे मृत्यु कहता था, उसे मृत्यु भी न कह सकेगा ।
कल तक जिन चीजों के लिए दौड़ रहा था, अब दौड़ जरा मुश्किल हो जायेगी ।
कल तक जिन चीजों के लिए लड़ रहा था, अब लड़ना मुश्किल हो जायेगा ।
कल तक जिन चीजों की उपेक्षा की थी, अब उपेक्षा न कर सकेगा ।

जिन्दगी बदलेगी, क्योंकि एक ऐसा अनुभव जिन्दगी में आया है कि इसके बाद
जिन्दगी वही नहीं हो सकती, जो इसके पहले थी ।

इसलिए प्रत्येक ध्यान के साधक को एक-न-एक दिन “आउट ऑफ बॉडी
एक्स्पेरियेन्स” — शरीर के बाहर जाने का अनुभव करना चाहिए ।

यह अनिवार्य चरण है,
जो उसके भविष्य के लिए बड़े अद्भुत परिणाम ले आता है ।

कठिन नहीं है यह, सकलभर चाहिए ।

सकल्य कठिन है, यह प्रयोग कठिन नहीं है ।

इसलिए कोई सीधा चाहे कि इस प्रयोग को कर ले, तो ज़रा मुश्किल पड़ेगी ।

पहले उसे छोटे-छोटे सकल्य के प्रयोग करने चाहिए ।

जब वह छोटे-छोटे प्रयोगों में सफल होना जाता है,

तो उसकी सकल्य की सामर्थ्य बढ़ती चली जाती है ।

बहुत छोटे-से निर्णय करें और उनको जीने की कोशिश करें ।

और उस जीने की कोशिश से धीरे-धीरे जब आपको ऐसा भरपूर आने लगे कि अब मैं कोई बड़ा सकल्प कर सकता हूँ, तो थोड़े बड़े सकल्प करे। अन्तिम सकल्प साधक को करने जैसा है, “स्वेच्छा से-मरने का”। किसी दिन जब आपको यह लगे कि अब मैं यह कर सकता हूँ, तो करें। जिस दिन आप उस सकल्प को करके शरीर को मुर्दे की तरह देख लेंगे, उस दिन में दुनिया का कोई धम-शाम्श आपके लिए कोई नयी बात कहनेवाला नहीं रह जायेगा, उस दिन से दुनिया का कोई गुप्त नयी बात न बता सकेगा।

सजग मृत्यु और शरीर से अलग होने की विधि सार - संक्षेप

इस सकल्प की साधना का पहला तत्त्व है
 सारे प्राणों को एक बिन्दु पर इकट्ठा कर लेना।
 और जब एक बिन्दु पर वे इकट्ठे हो जाएँ
 तो आप छलाँग लगाकर बाहर निकल जाते हैं।
 .. सिर्फ बाहर निकलने की इच्छा—
 और बाहर निकलना घटित हो जाता है;
 . और सिर्फ इच्छा कि भीतर चले—
 और वह हो जाता है।

संकेत : विस्तार के लिए देखें— “मैं मृत्यु सिखाता हूँ”।

१५ जाति-स्मरण के प्रयोग

जाति-स्मरण का अर्थ है, पिछले जन्मों के स्मरण की विधि,

पहले जो हमारा होना हुआ है, उनके स्मरण की विधि ।

जाति-स्मरण ध्यान का ही एक विशेष प्रयोग है ।

जैसे नदी है और कोई पूछे कि नहर क्या है,

तो हम कहेंगे कि नदी का ही एक विशेष प्रयोग है— सुनियोजित;

नदी का ही, पर नियन्त्रित, व्यवस्थित ।

नदी है अव्यवस्थित, अनियन्त्रित ।

नदी भी पहुँचेगी कहीं, लेकिन पहुँचने की कोई मन्जिल का पक्का नहीं ।

लेकिन नहर सुनिश्चित है कि कहीं पहुँचेगी ।

ध्यान तो बड़ी नदी है, पहुँचेगी मागर तक ।

पहुँच ही जायेगी ।

परमात्मा तक पहुँचा ही देगा ध्यान,

लेकिन ध्यान के और अवान्तर प्रयास भी है ।

ध्यान की छोटी-छोटी शाखाओं को नियोजित करके

नहर की तरह भी बहाया जा सकता है ।

जाति-स्मरण उनमें एक है ।

ध्यान की शक्ति को हम अपने पिछले जन्मों की तरफ भी प्रवाहित कर सकते हैं ।

ध्यान रहे, कोई स्मृति कभी नहीं मिटती है—

मिर्फ़ दबती है या उमरती है ।

दबी हुई स्मृति, मिटी हुई मालूम पड़ती है ।

अगर मैं आपसे पूछूँ कि १९५० की १ जनवरी को आपने क्या-क्या किया था

तो ऐसा तो नहीं है कि आपने कुछ भी न किया होगा,

लेकिन आप कुछ भी नहीं बता पायेंगे

कि १ जनवरी १९५० को आपने क्या किया ।

एकदम खाली हो गया है १ जनवरी १९५० का दिन ।

पर खाली न रहा होगा,

जिस दिन बीता होगा, उस दिन भरा हुआ था,
लेकिन आज खाली हो गया है ।

दस साल बाद आज के दिन का भी कोई पता नहीं चलेगा ।
पर उसे जानने का भी उपाय है,
ध्यान को उसकी तरफ भी ले जाया जा सकता है ।
जैसे ही ध्यान का प्रकाश उस पर पड़ेगा,
आप हैरान हो जाएँगे कि वह उतना ही जीवन्त बापिस दिखाई पड़ने लगेगा,
जितना जीवन्त उस दिन भी न रहा होगा ।
जैसे कोई टॉर्च लेकर अन्धेरे कमरे में आये और उसे घुमाए—
वह बायी तरफ देखे तो दायी तरफ अन्धेरा हो जाता है,
लेकिन दायी तरफ मिट नहीं जाता,
वह टॉर्च को घुमाए और दायी तरफ ले आये,
तो दायी तरफ फिर जीवित हो जाता है, लेकिन बायी तरफ छिप जाता है ।

ध्यान का एक फोकस है ।
और अगर विशेष दिशा में प्रवाहित करना हो
तो ध्यान का टॉर्च की तरह प्रयोग करना पड़ता है,
अगर परमात्मा की तरफ ले जाना हो
तो ध्यान का दीये की तरह प्रयोग करना पड़ता है ।
दीये का कोई फोकस नहीं होता, दीया अनफोकस्ड है ।
दीया सिर्फ जलता है, चारों तरफ रोशनी उसकी फैल जाती है ।
इसलिए जो भी है, वह दीये की रोशनी में प्रकट हो जाता है ।
लेकिन टॉर्च, दीय का फोकस के रूप में प्रयोग है ।
उसमें हम सारी रोशनी को बाँधकर एक तरफ फेलाते हैं ।

इसलिए यह हो सकता है कि दीये के कमरे में जलने से चीजे दिखाई पड़े—
पर साफ दिखाई न पड़े ।
साफ दिखाई पड़ने के लिए दीये की रोशनी को
हम एक ही जगह बाँधकर डालते हैं,

वह टॉर्च बन जाती है ।

तब फिर एक चीज पूरी साफ दिखाई पड़ती है,
लेकिन शेष सब चीजे दिखाई पड़नी बन्द हो जाती हैं ।
असल में एक चीज को अगर साफ देखना हो
तो सारे ध्यान को एक ही दिशा में ले जाना पड़ेगा,
शेष सब तरफ अन्धेरा कर लेना पड़ेगा ।

जिसे सीधे जीवन के सत्य को ही जानना है,
वह तो दीये की तरह ध्यान को विकसित करेगा,
अन्य कोई प्रयोजन नहीं है उसे ।
लेकिन, अगर कोई विशेष प्रयोग करने हो—
जैसे पिछले जन्मों के स्मरण का,
तो फिर ध्यान को एक दिशा में प्रवाहित करना होगा ।
उस दिशा में प्रवाहित करने के दो-तीन सूत्र आपसे कहता हूँ ।

पूर सूत्र नहीं कहता हूँ,
क्योंकि शायद ही किसी को प्रवाहित करने का ख्याल हो ।
जिनको ख्याल हो, वे मुझसे अलग से मिल सकते हैं ।
लेकिन दो-तीन सूत्र आपसे कहता हूँ ।
उतने से आप प्रयोग न कर सकेंगे, लेकिन बातमर समझ सकेंगे ।
सबके लिए प्रयोग करना शायद उचित भी नहीं है,
इसलिए पूरी बात नहीं कहूँगा ।
क्योंकि कई बार प्रयोग आपको खतरे में उतार दे सकता है ।
एक घटना आपसे कहूँ, उससे ख्याल आ जायेगा ।

एक प्रोफेसर महिला काई दो-तीन वर्ष तक ध्यान के सम्बन्ध में
मेरे निकट में रही ।

उसका आग्रह था कि जाति-स्मरण का प्रयोग करना है,
पिछला जन्म जानना है ।
उसे मैंने जाति-स्मरण के प्रयोग करवाए ।

मैंने उससे बहुत कहा कि यह प्रयोग अभी न करो तो अच्छा है ।
 ध्यान पूरा विकसित हो जाये,
 तब जाति-स्मरण के प्रयोग से कोई खतरा नहीं होता है,
 लेकिन ध्यान पूरा विकसित न हो, तो खतरे हो सकते हैं ।
 क्योंकि एक ही जन्म की स्मृतियों को झेलना भी बहुत बोझिल है,
 दो-चार जन्म की स्मृतियाँ एकदम-से द्वार तोड़कर भीतर आ जाएँ,
 तो आदमी पागल भी हो सकता है ।

इसलिए प्रकृति ने व्यवस्था की है कि आप भूलते चले जाएँ ।
 जानने से ज्यादा भूलने की व्यवस्था की गयी है ।
 जितना आप स्मरण करते हैं, उससे ज्यादा विस्मरण करवा दिया जाता है ।
 ताकि आपके चित्त के ऊपर ज्यादा बोझ कभी न हो जाये ।
 चित्त की सामर्थ्य बढ जाये, तो ज्यादा बोझ झेला जा सकता है ।
 लेकिन सामर्थ्य न बढे और बोझ आ जाये, तो कठिनाई शुरू हो जाती है ।

पर उनका आग्रह था, उन्होंने नहीं माना और प्रयोग किया ।
 जिस दिन उनको पिछले जन्म की स्मृति की धारा टूटी,
 उस दिन रात के कोई दो बजे वे भागी हुई मेरे पास आयी ।
 उनकी हालत एकदम खराब थी, बहुत ही मुश्किल में पड गयी थी ।
 उन्होंने कहा “अब किसी तरह इसको बिल्कुल बन्द हो जाना चाहिए,
 मैं उम तरफ देखना ही नहीं चाहती” ।

लेकिन स्मृति की धारा टूटने पर एकदम-से बन्द कर देना इतना आसान
 नहीं है—द्वार टूट जाये, तो उसे एकदम-से बन्द कर देना बहुत मुश्किल है ।
 क्योंकि द्वार खुलता नहीं है, टूटता है ।
 वक्त लगा कोई पन्द्रह दिन, तभी वह स्मृतियों की धारा बन्द हो सकी ।

कठिनाई क्या आ गयी ?

उन देवी की अत्यन्त पवित्र एवं चरित्रवाग् होने का दावा था,
 और पिछले जन्म की स्मृति आयी कि वह वेश्या थी ।
 और जब वेश्या होने के सारे चित्र उभरने शुरू हुए, वह डौंढाडोल हो गयी ।

वह स्मृति ऐसी नहीं आती कि कोई वेश्या थी, ऐसी नहीं है वह स्मृति ।

. यही जो अब चरित्रवान् है, वही वेश्या थी ।

अक्सर ऐसा होता है कि पिछले जन्म में जो वेश्या हो,

वह इस जन्म में बहुत मती हो जाये ।

वह पिछले जन्म की प्रतिक्रिया है, पिछले जन्म का दुःखभाव है ।

वह पिछले जन्म की पीडादायक स्मृति है, जो उसे सती बना देती है ।

अक्सर ऐसा हो जाता है कि पिछले जन्म के गुण्डे

इस जन्म में महात्मा हो जाते हैं,

इस जन्म के महात्मा अगले जन्म में गुण्डे हो जाते हैं ।

अक्सर यह प्रतिक्रिया हो जाती है ।

उसका कारण यह है कि जो हम जान लेते हैं, उससे पीड़ित हो जाते हैं,

उसमें हम विपरीत चले जाते हैं ।

चित्त का जो पेण्डुलम है, वह बिल्कुल विपरीत दिशा में घूमता रहता है ।

उन देशी को जब पूर्व-जन्म का स्मरण आया, तो उन्हें बहुत पीडा हुई ।

पीडा यह हुई कि उनका अहंकार गल गया और टूट गया ।

. जो उन्होंने जाना, वह कया-देनेवाला सिद्ध हुआ ।

मैंने उनको कहा था कि इसे याद करने की तैयारी रखनी चाहिए,

अगर तैयारी न हो तो याद नहीं करनी चाहिए ।

इसलिए मैं आपको दो-तीन सूत्र कहता हूँ,

जिनमें आप ज्ञानि-स्मरण का जो अर्थ है वह समझ सकें ।

लेकिन उसमें प्रयोग नहीं हो सकेगा,

जिन्हें करना होगा, उन्हें अलग से ही सोचना पड़ेगा ।

पहले बान, अगर ज्ञानि-स्मरण में उतरना हो, अनीत-जन्म को जानना हो,

तो भविष्य की तरफ से चित्त को मोड़ना पड़ता है ।

हमारा चित्त भविष्यगामी है ।

हमारा चित्त फ्यूचर मेंटर्ड है आमतौर से, अतीतगामी नहीं है ।

अभी जो आने को है, उसकी तरफ हम उत्सुक हैं ।

इसलिए तो हम ज्योतिषियों के पास पूछते फिरते हैं कि कल क्या होनेवाला है—भविष्य में क्या होनेवाला है। भविष्य के प्रति हम उत्सुक हैं कि क्या होनेवाला है।

जिम व्यक्ति को अतीत-स्मरण करना हो, उसे भविष्य की उत्सुकता बिल्कुल छोड़ देनी पड़ती है, क्योंकि चित्त का जो फोकस है, उसकी जो धारा है, अगर वह भविष्य की तरफ बह रही है, तो उसकी टॉर्च की धारा अतीत की तरफ नहीं बह सकती। तो पहला काम यह करना पड़ता है कि भविष्योन्मुखता बिल्कुल तोड़ देनी पड़ती है कुछ महीनों के लिए, एक निश्चित समय के लिए।

छह महीने के लिए भविष्य को नहीं सोचूँगा, भविष्य का ख्याल आ जायेगा तो उसको नमस्कार कर लूँगा—भविष्य है ही नहीं, ऐसा छह महीने मानकर चलूँगा, और पीछे की तरफ बहूँगा—पहली बात। और जैसे ही भविष्योन्मुखता टूटती है, चित्त की धारा पीछे की तरफ मुड़नी शुरू हो जाती है।

पहले तो इसी जन्म में पीछे लौटना पड़ेगा, एकदम पिछले जन्म में नहीं लौटा जा सकता। इसके प्रयोग है कि इस जन्म में हम पीछे की तरफ कैसे लौटें। जैसे कि मैंने कहा, १ जनवरी १९५० को आपने क्या किया, इसका आपको कोई पता नहीं है। पर इसका प्रयोग है, इसे जाना जा सकता है।

जैसे मैं ध्यान के लिए कहता हूँ, ऐसा ध्यान^१ करें। और दस मिनट के बाद जब ध्यान में चित्त चला जाये—शरीर शिथिल हो जाये, श्वास शिथिल हो जाये, मन शान्त हो जाये—तब एक ही बात चित्त में रह जाये कि १ जनवरी १९५० को क्या हुआ,

१ देखें, निष्क्रिय ध्यान—पृष्ठ १०५

सारा चित्त इस पर धूमने लगे ।

चित्त में चारों ओर गुँजता हुआ यह एक ही स्वर रह जाये
तो आप दो-चार दिन में पाएँगे कि अचानक एक दिन जैसे पर्दा उठ गया
और १ जनवरी आ गयी और सुबह से साँझ तक एक-एक चीज दौड़ रही है
और आपने इस तरह १ जनवरी देखी, जैसे आपने उस दिन भी न देखी होगी,
क्योंकि इतना होश आपने उस दिन भी न रखा होगा ।

पहले इसी जन्म में पीछे लौटकर प्रयोग करना पड़ेगा,
फिर पाँच वर्ष तक प्रयोग को ले जाना बहुत सरल है ।
पाँच वर्ष की उम्र तक पीछे लौटना बहुत सरल है, बहुत कठिन नहीं है,
लेकिन पाँच वर्ष के बाद बड़ी बाधा पड़ती है ।

इसलिए आमतौर से हमारी स्मृति पाँच वर्ष की उम्र के पहले की नहीं होती,
पीछे-से-पीछे की स्मृति पाँच वर्ष के करीब की होती है ।

हाँ, कुछ लोगो में तीन वर्ष तक हो सकती है ।
लेकिन तीन वर्ष के पहले बहुत मुश्किल बान हो जाती है,
वहाँ एकदम द्वार अटक जाना है—जैसे सब बन्द हो गया ।
लेकिन जो व्यक्ति इसमें समर्थ हो जायेगा,
वह पाँच वर्ष की उम्र तक की—

किसी भी दिन की स्मृति को पूरा जगाने लगेगा ।

वह पूरी तरह जगने लगती है ।

उसकी इस तरह जाँच कर लेनी चाहिए

जैसे आज का दिन गुजर रहा है,
तो आज के दिन की कुछ बातें नोट करके ताले में बन्द कर दें
और दो माल बाद आज के दिन को याद करें ।
वह सब खो जायेगा आज का दिन, और तब स्मरण करें ।
और स्मरण करके फिर ताला तोड़े और फिर मिलाएँ
कि वह बात मेल खा गयी कि नहीं ।
आप हैरान होंगे कि जितनी बातें आपने लिखी थी,

उनसे बहुत ज्यादा बातें और भी याद आयी हैं
जो आप उस दिन भी नोट नहीं कर पाये थे ।
वे बाने याद आ ही जाएँगी ।

इसको बुद्ध ने नाम दिया है, 'आलय-विज्ञान' ।
'आलय-विज्ञान' का मतलब होता है, 'स्टोर हाउस ऑफ कॉन्सिसेन्स' ।
जैसे घर में एक कबाड़खाना होता है,
जहाँ हम सब बेकार हो गयी चीजों को डालते चले जाते हैं—
ऐसा चिन्त की स्मृतियों को संग्रह करनेवाला एक स्टोर हाउस है,
जहाँ सब चीजे सगृहीत होती चली जाती हैं—जन्मो-जन्मो की ।
वे कभी वहाँ से हटती नहीं हैं, क्योंकि कब जरूरत पड़ जाए उनकी ।
इसलिए वे वहाँ सगृहीत होनी हैं ।

शरीर बदल जाता है, लेकिन वह स्टोर-हाउस हमारे साथ चलता है ।
कब जरूरत पड़ जायगी उसकी, कुछ कहा नहीं जा सकता है ।
और जिन्दगी में जो-जो हमने किया है, जो-जो हमने भोगा है,
जो-जो जाना है, जो-जो जीया है, वह सब वहाँ सगृहीत है ।

जिस व्यक्ति को यह पाँच वर्ष तक स्मरण आने लगे,
वह पाँच वर्ष के पीछे उतर सकता है ।
बहुत कठिनाई नहीं है, प्रयोग यही रहेगा पाँच वर्ष के पीछे उतरने का ।
पाँच वर्ष के पीछे फिर एक दरवाजा है,
जो वहाँ तक ले जायेगा जहाँ तक जन्म हुआ, पृथ्वी पर आना हुआ ।
फिर फिर कठिनाई महसूस होनी है, क्योंकि माँ के पेट की स्मृतियाँ हैं—
वे भी मिटती नहीं हैं, उसमें भी प्रवेश किया जा सकता है ।
और तब उस क्षण तक पहुँचा जा सकता है, जिस क्षण कन्सेप्शन होता है—
जिस क्षण माँ और पिता के अणु मिलते हैं और आत्मा प्रवेश करती है ।
वहाँ तक पहुँच जाने के बाद ही फिर पिछले जन्मों में उतरा जा सकता है,
सीधे नहीं उतरा जा सकता है ।

इतनी यात्रा पीछे करनी पड़े, तब पिछले जन्म में भी सरका जा सकता है ।

पिछले जन्म में सरकने पर पहला स्मरण जो आयेगा,
वह अन्तिम घटना का आयेगा ।

ध्यान रहे,

जैसे कि हम किसी फिल्म को उलटा चलाएँ, तो समझ में नहीं आयेगी ।

या कोई आदमी किसी उपन्यास को उलटा पढ़े,

तो समझ में बिल्कुल नहीं आयेगा ।

बहुत मुश्किल में पड़ जायेगा ।

क्योंकि यह बिल्कुल उलटा है—

घटना घटने का जो क्रम था, उससे यह बिल्कुल उलटा क्रम है ।

अगर आप पीछे लौटेंगे,

तो जन्म पहले आयेगा और पिछले जन्म की मृत्यु बाद में आयेगी,

मृत्यु पहले आयेगी, दुःखापा पहले आयेगा—

फिर जवानी आयेगी, फिर बचपन आयेगा, फिर जन्म आयेगा ।

तो उलटा क्रम होगा और उलटे क्रम में पहचानना बहुत मुश्किल होगा ।

इसलिए पहली दफा स्मरण आ जाने पर

बड़ी बेचैनी और तकलीफ शुरू होती है,

क्योंकि पहचानना मुश्किल होता है कि यह क्या हो रहा है ।

पिछले जन्म की स्मृतियों का जो सबसे बड़ा कठिन श्रम है,

वह यह है कि उलटे में उसको देखना पड़ेगा जो सीधे में घटा था ।

इसलिए पिछले जन्म की स्मृति आ जाने पर भी

उसमें व्यवस्थित करने में बहुत समय लग जाता है ।

साफ-साफ व्यवस्थित करने में कि कैसी घटना घटी होगी,

उसका क्या तारतम्य रहा होगा ।

अगर हम उलटा देख सकें, तो हम बहुत हैरान होंगे—

क्योंकि तलाक अगर पहले घट जाये, फिर प्रेम हो, फिर विवाह हो,

तो हमको चीजे पहली दफा दिखाई पड़ेंगी

कि यह तो बहुत हैरानी की बात है ।

तब हमें दिखाई पड़ेगा कि तलाक घटना तो बहुत अनिवार्य था—

साधना-सोपान

जिस तरह का प्रेम हुआ था, उसमें तलाक होने ही वाला था ।
 और जिस तरह का विवाह हुआ था, उसकी तलाक ही परिणति थी ।
 लेकिन जब हमने विवाह किया था,
 तब हमने सोचा भी नहीं था कि इसमें तलाक घट सकता है ।
 लेकिन तलाक उसी विवाह का फल था ।

अगर हम इस बात को पूरी तरह देख लेंगे,
 तो आज प्रेम करना बहुत कठिन हो जायेगा ।
 क्योंकि उसमें तलाक हमें पहले से दिखाई पड़ सकता है,
 मित्रता करने से पहले शत्रुता का आगमन दिखाई पड़ सकता है ।

पिछले जन्म की स्मृति इस जन्म को एकदम अस्त-व्यस्त कर देगी,
 क्योंकि आप फिर उसी तरह से नहीं जी सकेंगे,
 जैसा आप पिछले जन्म में जीये थे ।
 उस बार ऐसा लगा था और अभी भी ऐसा लग रहा है कि धन इकट्ठा
 करते जा रहे हैं तो बड़ी सफलता मिल जायेगी, बड़ा आनन्द मिल जायेगा—
 पर उसमें दिखाई पड़ेगा कि दुख मिला और फिर धन इकट्ठा कर रहे हैं ।
 दुख मिलना पहले दिखाई पड़ जायेगा—
 और धन इकट्ठा करना पीछे दिखाई पड़ेगा ।

और तब यह साफ दिखाई पड़ेगा कि धन इकट्ठा करना
 सुख में ले जाने का आधार नहीं था, वह ले गया दुख में ।
 मित्र बनाना शत्रु बनाने में ले गया ।
 जिसे हम प्रेम करना कहते थे, वह घृणा में ले गया है ।
 जिसे हम मिलन कहते थे, वह विरह में ले गया है ।
 तब चीजें अपने पूरे अर्थ में प्रकट होगी और वह अर्थ हमारे इस जीवन के
 जीने को एकदम बदल देगा, क्योंकि तब बड़ी अन्यथा बात हो जायेगी ।

यह स्मरण सम्भव है, आवश्यक नहीं, सम्भव है अनिवार्य नहीं ।
 * और कभी-कभी तो ध्यान करते-करते आकस्मिक रूप से भी टूट पड़ता है ।
 बिना कोई प्रयोग किये भी अगर ध्यान करते-करते पिछले जन्मों की स्मृतियाँ

आकस्मिक रूप से प्रकट हो जाएँ, तो उनमें बहुत रस मत लेना ।

देख लेना और साक्षी-भाव ही रखना ।

क्योंकि साधारणतः चित्त की इतनी सामर्थ्य नहीं होती

कि इतने अनन्त उपद्रवों को एकसाथ झेल सके ।

उस झेलने में विकसित हो जाने की पूरी सम्भावना है ।

लेकिन उस धारा को तोड़ने की दिशा में जाना बहुत आवश्यक नहीं है,

किन्तु उसकी उत्पुङ्गता हो तो प्रयोग कर सकते हैं ।

लेकिन उन प्रयोगों में पहले ध्यान में काफी गहरे प्रयोग जरूरी हैं—

ताकि मन इतना शान्त और शक्तिशाली हो जाये

कि कोई भी चीज जब टूट पड़े, तो आप उसको साक्षी-भाव से देख सकें ।

और अगर कोई व्यक्ति साक्षी-भाव में विकसित हो जाता है,

तो पुराने जन्म देखे गये सपने से ज्यादा नहीं मालूम पड़ते हैं ।

तब उसे कोई पीडा नहीं होती ।

तब ऐसा लगता है, यह सपना हमने देखा था ।

सपने से ज्यादा उनका अर्थ नहीं रह जाता ।

जब हमें पुराने दो-चार, जन्म याद आ जाते हैं,

और सपन की तरह मालूम पड़ने लगते हैं,

तो यह जन्म भी तत्काल सपने की तरह मालूम पड़ने लगता है ।

जिन लोगों ने इस जगत् को माया कहा है,

उनके जगत् को माया कहने का और कोई बुनियादी कारण नहीं है,

वह कोई दार्शनिक बात नहीं है,

उसका बुनियादी कारण जाति-स्मरण ही है ।

जिन्होंने भी पिछले जन्म स्मरण किये हैं,

उन्हें यह सब मामला माया हो गया है, एकदम सपना हो गया है ।

क्योंकि कहाँ हैं वे मित्र, जो पिछले जन्म में थे ?

कहाँ है वे भक्त ?

कहाँ है वह पत्नी ?

कहाँ हैं वे बेटे ?

कहाँ गयी वह दुनिया ?

कहाँ गया वह सब, जिसको हमने इतना सत्य मान रखा था कि वह है ?

कहाँ गयी वे चिन्ताएँ, जिनके लिए हम रातभर नहीं सोये थे ?

कहाँ गये वे दुःख— वे पीडाएँ—

जिनको हमने पहाड़ समझ रखा था और ढोया था ?

अगर पिछला जन्म याद आ जाये और सत्तर वर्ष आप जीये थे—

तो उन सत्तर वर्षों में जो देखा गया था,

वह एक सपना मालूम पड़ेगा या सत्य ?

एक सपना ही मालूम पड़ेगा— जो आया और गया ।

अगर एक बार पिछले जन्मों का स्मरण हो जाये,

तो आप बड़ी मुश्किल में पड़ जाएँगे कि जो अभी देख रहा हूँ, वह सत्य है ?

क्योंकि ऐसा तो बहुत बार देखा है—

लेकिन सब मिट गया है, सब खो गया है ।

तो एक सवाल उठ जायेगा कि जो तुम देख रहे हो,

वह भी उतना ही सच है जितना वह था ?

वह भी एक सपने की तरह ढीँड जायेगा और मिट जायेगा ।

जैसे सब सपने हम तक पहुँच गये, वैसे यह सपना भी हम तक पहुँच गया है—

यह अगर बोध हो जाये, तो माया का अनुभव होगा ।

लेकिन इसके साथ दूसरा अनुभव भी होगा—

एक अनुभव कि जगत् माया है, और दूसरा कि द्रष्टा सत्य है,

दृश्य तो रोज बदल जाते हैं, हर बार बदल गये हैं—

लेकिन द्रष्टा, देखनेवाला वही है ।

और ध्यान रहे ।

• जब तक दृश्य सत्य मालूम होते हैं, तब तक द्रष्टा पर ध्यान नहीं जाता है,

जब दृश्य एकदम असत्य हो जाते हैं, तब द्रष्टा पर ध्यान जाता है ।

इसलिए मैं कहता हूँ कि जाति स्मरण का प्रयोग उपयोगी तो है,

लेकिन थोड़े ध्यान में गहरे जाएँ और प्रयोग करें— तब ।

ध्यान में गहरे उतरें तो फिर जीवन को सपने की तरह
देखने की क्षमता आ जाये ।

अधिक विस्तार से जानने के लिए 'मैं मृत्यु मिखाता हूँ' देखें ।

इसके लिए अपने नगर के किसी 'रजनीश ध्यान केन्द्र'— अथवा निकट के
पुस्तक-विक्रेता— अथवा 'श्री रजनीश आश्रम, पूना' से सम्पर्क करें ।

संघना-सोपान

२२१

१६. प्राण साधना

लाओत्से की साधना-पद्धति में
भीतर एक अद्वैत में आवद्ध होने के बड़े सुगम उपाय है।
एक उपाय की बात हम पहले करें।

लाओत्से मानता था कि तुम जो भी करो—
उठो, बैठो, भोजन करो, या सोओ— जो भी करो,
उसमें पूरे मयुक्त और लीन हो जाओ।
अगर रास्ते पर चल रहे हो, तो चलना ही बन जाओ—
इतना भी फामला मत रखो कि 'मैं चल रहा हूँ'।
साक्षी की जिस साधना की चर्चा हम करते रहे हैं,
या कृष्णमूर्ति जिस ज्ञेयज्ञेय, जागरूकता की बात करते हैं,
वे भी अद्वैत पर नहीं ले जा सकेगे—
एक जगह जाकर उन्हें भी छोड़ देना होगा।

लाओत्से कहता है कि न नागरूकता, न माक्षी— वरन् एकता, लीनता।
तुम जो कर रहे हो वही हो जाओ, रगनेवाला कोई अलग न बचे,
हर क्रिया में इतनी समग्रता में एक हो जाओ कि भीतर कोई फासला न रहे।
अगर भीतर का यह फामला क्रियाओं में टूटना चला जायें,
तो बुद्धि और वामना के बीच, इन्द्रिया और विवेक के बीच,
आत्मा और शरीर के बीच एक मनु निर्मित हो जाता है—
वे दोनों आलिंगन में आवद्ध हो जाते हैं।

इस आलिंगन को ही तन्त्र ने 'आन्तरिक मैथुन' कहा है,
जब भीतर की चेतना भीतर की वामना से एक हो जाती है।

बुद्धि कहा है तन्त्र ने पुंरूप को, और स्त्री कहा है शरीर की प्रकृति को।
और जब भीतर की स्त्री भीतर के पुरुष से एक हो जाती है,
तो परम समाधि फलित होती है।

लेकिन, अभी हमारे भीतर,
 कुछ शारीरिक व्यवस्थागत अनिवार्य फासले हो गये हैं ।
 और जब तक वे फासले न टूट जाएँ,
 तब तक इस लीनता की साधना को साधना मुश्किल है ।
 ये फासले यान्त्रिक, मेकेनिकल हो गये हैं ।
 और जब तक हम इन यान्त्रिक व्यवस्थाओं को न तोड़ दें, नया न कर लें,
 तब तक केवल लीनता के प्रयोग से कुछ न होगा ।
 अतः इन यन्त्रवत भूलों को समझ लेना जरूरी है ।

श्वास का जो प्राथमिक स्रोत है, उसे जापानी भाषा में 'तान्देन' कहते हैं ।
 हमारी भाषा में तो कोई शब्द नहीं है ।

अगर ठीक श्वास चलनी हो,
 तो नाभि से दो इंच नीचे, तान्देन में श्वास का सम्बन्ध होता है ।
 व्यक्ति जितना अस्मित्व से विच्छिन्न होगा,
 तान्देन में श्वास-बिन्दु उतना ही दूर हटता जायेगा ।
 तो जितने ऊपर से आप श्वास लेंगे, उतने ही तनाव से आप भरे होंगे,
 और जितने नीचे-ही-नीचे से श्वास लेंगे, उतने ही विश्राम को उपलब्ध होंगे ।
 * और अगर तान्देन में श्वास लेंगे, तो तनाव बिलकुल नहीं होगा ।

बच्चे के जीवन में तनाव न हाने का जो व्यवस्थागत कारण है,
 वह तान्देन में श्वास का चलना है ।

लेकिन कुछ कारण हैं कि हम लोगों को शिक्षा देते हैं
 कि पेट से श्वास मन लेना ।

एक तो यह पागलपन का ह्याल सारी दुनिया में फैल गया है
 कि छाती चौड़ी होनी चाहिए ।
 तो छाती जितनी बड़ी करनी हो, उतनी श्वास छाती में भरनी चाहिए,
 उसे नीचे नहीं जाने देना ।

स्त्रियाँ नाभि से श्वास नहीं ले पाती हैं—

उसका भी एक गहरा कारण है—उनके मन में एक गलत ह्याल बैठ गया है
 कि स्नान सुडौल और गोल होने चाहिए ।

ये सब ख्याल भीतर एक खतरनाक स्थिति को पैदा करता है—
वह है ऐन्द्रिक और बौद्धिक तलों का अलगाव ।

एक दूसरा महत्वपूर्ण कारण भी है
बच्चों को अपने शरीर का बोध सबसे पहले तब होता है,
जब वह अपनी कामेन्द्रिय को स्पर्श करता है ।
लेकिन तभी माँ-बाप उसे रोकते हैं ।
अगर बच्चा अपनी आँख, नाक छूए, तो माँ बहुत प्रसन्न होती है ।
लेकिन जब वह जननेन्द्रिय छूता है,
तो माँ बहुत परेशान और बेचैन हो जाती है ।
और तब बच्चे को पहली दफा पता चलता है
कि शरीर में कोई हिंसा है जो छूने-योग्य नहीं है ।
यह माँ और बाप की आँखें देखकर बच्चे को पता चलता है ।

इससे बच्चे के शरीर में एक भेद शुरू हो जाता है ।
और उस भेद के साथ ही श्वास ऊपर से चलने लगती है ।
उसका कारण है— क्योंकि तान्देन का जो बिन्दु है
अगर उम तक श्वास जाये तो जननेन्द्रिय पर उसका असर पड़ता है ।
इसलिए जैसे ही हमें यह ख्याल आ गया कि जननेन्द्रिय हमारा हिंसा नहीं है,
वैसे ही हमारा तान्देन मिकुड़ जाना है, सप्रेस्ड हो जाना है ।
और हम डरे हुए जीते लगते हैं कि कहीं जननेन्द्रिय तक श्वास न चली जाये !

क्या आपको पता है कि रात सोने समय हर पुरुष को कम-से-कम
बारह से अठारह बार जननेन्द्रिय का 'इरेक्शन', उत्थान होता है—नियमित ?
उसका कारण कुल इतना है कि नींद में श्वास पूरी चलती है ।
और पूरी चलने में तान्देन पर चोट पड़ती है ।
तथा तान्देन का बिन्दु और वीर्य-ऊर्जा का बिन्दु निकट है, सीमान्त पर है ।
श्वास की चोट ही वीर्य को सक्रिय करती है ।
अगर तान्देन तक श्वास न पहुँचे, तो नपुंसकता तक फलित हो सकती है ।
ताओ को माननेवाले चिकित्सकों का ख्याल है कि अनेक पुरुषों की नपुंसकता

केवल श्वास के तान्देन तक पहुँचने की वजह से होती है ।

और इसीलिए अक्सर पहलवान नपुमक हो जाते हैं ।

तो तान्देन से श्वास तभी चल सकती है,

जब आपने अपनी कामवासना को स्वीकार किया हो ।

असल में जब तक आपने अपनी पूरी वासनाओं को समग्र-रूप-से

अंगीकार, स्वीकार न कर लिया हो,

तब तक आपके भीतर अद्वैत निर्मित नहीं हो सकता है ।

और एक बहुत आनन्द की अद्भुत बात है कि जैसे हो कोई व्यक्ति

अपनी वासना को उसकी समरता में स्वीकार कर लेता है,

वैसे ही वह वासना से मुक्त हो जाता है ।

तो, लाओत्से की माधना में जो उतरना चाहते हैं,

उनका पहला काम यह है कि वे श्वास को फेण्डे से लेना बन्द कर दें

और नाभि से लेना शुरू करें ।

- इसका अर्थ हुआ कि श्वास के आने और जाने के साथ आपका पेट

ऊपर और नीचे गिरे तथा सीना शिथिल रहे ।

आप तीन सप्ताह का प्रयोग करके भी दग रह जाएँगे कि श्वास के नामि से

चलने पर न-मानूस आपका कितना क्रोध बिलीन हो गया !

कितनी ईर्ष्या खा गयी, कितना तनाव बिलीन हो गया है !

आपकी नींद गहरी हो गयी है और आपका व्यक्तित्व सन्तुलित होने लगा है ।

तो पहला सूत्र है, श्वास को धीरे-धीरे नाभि पर ले आना ।

दूसरा, ताओ की प्राण-साधना का हिस्सा है

कि 'सदा श्वास बाहर जाये', इस पर ध्यान देना है,

भीतर आती श्वास पर बिलकुल ध्यान नहीं देना है ।

और जब श्वास बाहर जाये,

तो जितने जोर से श्वास को उलीचा जा सके, उलीच देना है ।

और भीतर श्वास अपनी तरफ से नहीं लेनी है,

सिर्फ जितनी जाये, जाने देनी है ।

सो लाओत्से का दूसरा सूत्र है
 सदा श्वास को फेंकिये, लेने को भूल ही जाइये ।
 वह तो प्रकृति स्वय ही कर लेती है ।
 और तीमरा सूत्र है लाओत्से का कि जो श्वास का आना-जाना है,
 उसे अपने से पृथक् न समझे
 जब श्वास बाहर जाये तो समझें 'मैं बाहर चला गया',
 और जब श्वास अन्दर आये तो समझें 'मैं भीतर आ गया',
 प्राण के साथ एक हो जाएँ ।

अगर यह धीरे-धीरे जप की भाँति आपके भीतर गूँजने लगे
 कि श्वास में मैं बाहर गया, श्वास में भीतर आया—
 श्वास की यह सतत क्रिया यदि जप बन जाये,
 तो अद्वैत फलित होता है ।
 तो अद्वैत का अनुभव हाता है ।

प्राण साधना : सार - संक्षेप

पहला सूत्र

श्वास को फेकडे से लेना बन्द कर दें और नाभि से लेना शुरू करे ।
 श्वास के आने और जाने के साथ आपका पेट ऊपर और नीचे गिरे
 तथा सीना शिथिल रहे ।

दूसरा सूत्र

सदा श्वास को बाहर फेंकिये, भीतर लेने को भूल ही जाइये ।

तीसरा सूत्र

श्वास के आने-जाने को स्वय से पृथक् न समझे ।
 जब श्वास बाहर जाये तो समझें 'मैं बाहर चला गया'—
 और जब श्वास भीतर आये तो समझें 'मैं भीतर आ गया' ।
 तो अद्वैत का अनुभव हागा ।

१७. अन्तःप्रकाश साधना

प्रकाश दिखाई नहीं पड़ता, कभी किसी ने देखा नहीं है—

लेकिन हम कहते हैं “मैं प्रकाश देखता हूँ”—

और उससे हमारा मनलब्ध होता है कि हम वस्तुओं को देखते हैं,
जो प्रकाश के अभाव में दिखाई नहीं पड़ती ।

जब कोई भी चीज दिखाई नहीं पड़ती,

तो यह हमारा अनुमान होता है कि अब प्रकाश नहीं है,

और जब वस्तुएँ दिखाई पड़ती हैं, तो हम अनुमान करते हैं कि अब प्रकाश है ।
इसलिए बाह्य जगत् में भी प्रकाश एक अनुमान है ।

अतः, अतः प्रकाश में प्रवेग के सम्बन्ध में प्रकाश का हम क्या अर्थ लेते हैं ?

अगर आप अपने को अनुभव कर सकते हैं,

अगर आप अपने को देख सकते हैं,

तो इसका अर्थ हुआ कि प्रकाश वहाँ है ।

यह हैरानी की बात है, लेकिन हमने कभी इस ओर ध्यान नहीं दिया ।

कमरा बिल्कुल अन्धेरा है,

तो आप यह नहीं कह सकते कि वहाँ कुछ भी है—

पर इतना आप अवश्य कहेंगे कि ‘मैं हूँ’ ।

कमरे में अन्धेरे के कारण कोई भी चीज दिखाई नहीं पड़ती,

लेकिन एक चीज के बारे में आपका दृढ-निश्चय होता है—

और वह है आपके होने का भाव ।

उसके लिए किसी प्रमाण या किसी बाह्य-प्रकाश की ज़रूरत नहीं है ।

आप जानते हैं कि आप हैं, आप अनुभव करते हैं कि आप हैं ।

इसलिए एक सूक्ष्म प्रकाश वहाँ अवश्य होना चाहिए ।

उससे हम अवगत न हो, यह दूसरी बात है ।

हम उसके प्रति बेहोश हो सकते हैं, लेकिन वह है ।

इसलिए अपनी दृष्टि को अन्दर की ओर मोड़ें,
 सभी इन्द्रियो को बन्द कर ले, ताकि बाह्य-प्रकाश का कोई अनुभव न हो ।
 बिल्कुल अन्धेरे में चले जाएँ, आँखें बन्द कर कोशिश करें भीतर देखने की ।
 शुरू में आप निपट अन्धेरा अनुभव करेंगे ।
 इसका कारण यह है कि आप इसके लिए अभ्यस्त नहीं हैं ।
 लेकिन आप भीतर प्रवेश करते चले जाएँ ।
 भीतर जो अन्धेरा है, उसे मात्र देखते रहे ।
 धीरे-धीरे भीतर बहुत सारी चीजें दिखाई पड़नी शुरू हो जाएँगी ।
 भीतर एक अन्तर्प्रकाश कार्य करने लगता है ।

प्रारम्भ में यह बहुत मन्द होगा ।
 भीतर आप अपने विचारों को देखने लगेंगे, क्योंकि विचार वहाँ वस्तुएँ हैं ।
 आप लड़खड़ाने लगेंगे अपने मन के इन साज-सामानों से ।
 ये साज-सामान भीतर बहुत बड़ी तादाद में हैं ।
 अनेकों स्मृतियाँ, वासनाएँ, अतृप्त वासनाएँ, विषाद, विचार आदि भरे पड़े हैं ।
 तो पहले भीतर उस अन्धेरे में प्रवेश करने की कोशिश करें ।
 तब एक धीमा प्रकाश अनुभव में आयेगा ।
 और वहाँ बहुत सारी चीजें दिखाई पड़नी शुरू होगी ।
 यह ठीक वैसे ही है,
 जैसे कोई पूर्ण की तेज रोशनी में चलकर कमरे में प्रवेश करे,
 तो शुरू में तो कमरे में बिल्कुल अन्धेरा लगेगा,
 लेकिन कुछ देर बाद— आँखों के ममाशोजित, एडजस्ट हो जाने पर—
 कमरे के अन्दर की चीजें दिखाई पड़ने लगेंगी ।

आँखों को व्यवस्थित होने में थोड़ा समय लगना है ।
 अगर कोई लगातार सिर्फ नजदीक की चीजों को ही देखने में अपनी आँखों
 को लगाए हुए हो— जैसे कि पढ़ने, लिखने आदि में—
 तो वह 'अल्प दृष्टिवाला'—'शॉर्ट साइटड' हो जायेगा ।
 कारण ? आँखों का सतत उपयोग सिर्फ निकट की चीजों को देखने में करने
 से आँखों की यान्त्रिक व्यवस्था उसी स्थिति में थिर हो जाती है ।

और तब अगर वह दूर तारों को देखने की जब कोशिश करता है तो वह देख नहीं सकता, क्योंकि निकट की चीजों को देखते रहने से उसकी आँखों को यान्त्रिक व्यवस्था सख्त हो जाती है, अपना लचीलापन खो बैठती है।

ठीक यही बात,

भीतर जब हम अपने विचारों को देखने चलते हैं तो होती है।

हम जन्मो-जन्मों में लगाना बाहर ही देखते रहे हैं,

इसलिए देखने की यान्त्रिक व्यवस्था उसी स्थिति में सख्त हो गयी है।

इसलिए भीतर देखने में कठिनाई होती है।

पर कोशिश करें, उस अन्धेरे में देखने का प्रयास करें, और जल्दबाजी न करें,

क्योंकि जन्मो-जन्मों से आँखें बाहर देखने में अभ्यस्त हो गयी हैं।

वे बिनाकुल भूल ही गयी हैं कि अन्दर कैसे देखा जाता है।

क्योंकि आपने उसका वैसा कभी उपयोग ही नहीं किया है।

इसलिए भीतर अन्धेरे में देखने का प्रयास करें और धैर्य न खोएँ।

अन्धेरे में प्रवेश करते चले जाएँ

और तब तीन महीने के अन्दर आप भीतर बहुत सारी चीजों को—

जिन्हें आपने कभी नहीं समझा था कि वहाँ अन्दर हो सकती हैं—

देखने में सक्षम हो जाएँगे।

और तब पहली बार आपको यह चाहिए होगा

कि भीतर विचार, मात्र वस्तुएँ हैं।

इतना ज्ञान हो जाने के बाद—

आप किसी विचार को अपनी इच्छानुसार कहीं भी रख सकते हैं।

अगर आप चाहे तो बाहर भी फेंक सकते हैं।

लेकिन, अभी आप जिम स्थिति में हैं,

उसमें आप विचारों को बाहर नहीं फेंक सकते—

क्योंकि आप उन्हें पकड़ ही नहीं पाते।

आप यह भी नहीं जानते कि विचार वस्तुएँ हैं—

जिन्हें पकड़ा जा सकता है और बाहर फेंका जा सकता है।

आप नहीं जानते कि ये विचार कहाँ पर स्थित हैं, कहाँ से आते हैं।

बहुत लोग कहते हैं,
 'मैं भयभीत नहीं होना चाहता हूँ, मैं क्रोध करना नहीं चाहता हूँ'—
 पर वे कुछ कर नहीं सकते,
 क्योंकि वे नहीं जानते कि यह क्रोध कहाँ से आ रहा है,
 कहाँ पर मगूहीन है, कहाँ है इसकी जड़ ।

सभी विचार वस्तुमात्र हैं—एक सग्रह है ।
 इसलिए, हल्के प्रकाश में जब आपको भीतर विचार, इच्छाएँ, क्रोध, वासनाएँ,
 ईर्ष्या आदि दिवाई पड़नी शुरू हो, तो उनसे लडे मत, सिर्फ उन्हें देखते रहे ।
 क्योंकि सिर्फ देखते रहने से आप और हाँग से भरेंगे ।

भीतर देखते रहे—

और मात्र देखते रहने से भीतर प्रकाश बढ़ता चला जायेगा ।
 प्रकाश भीतर मौजूद है, सिर्फ आपकी दृष्टि को समायोजित होना है ।
 और मात्र देखते रहने से ही यह दृष्टि समायोजित हो पायेगी—
 उस विशाल प्रकाश को देखने में समर्थ हो पायेगी ।

और जब उस तीव्र प्रकाश में भीतर की सारी चीजें स्पष्ट हो जाती हैं,
 भीतर का जब कोई कोना अन्धेरा नहीं रहता है,
 तब आप अपने मन के मालिक हो जाते हैं ।
 तब आप किसी चीज को भीतर से बाहर कर सकते हैं ।
 और चीजों को अपने ढंग से सुव्यवस्थित कर सकते हैं ।
 जब आप अपने मन के मालिक हो जाएँगे, तब आपको स्पष्ट होगा
 कि यह प्रकाश कहाँ से आ रहा है, इसका स्रोत कहाँ है ।

सबसे पहले आपको प्रकाशित वस्तुओं का ज्ञान होगा
 और आप अपनी मनस-वस्तुओं के मालिक हो जाएँगे ।
 और उसके बाद आपको प्रकाश के उद्गम का आभास मिलने लगेगा ।
 अभी भी आप प्रकाश को नहीं देखेंगे,
 बल्कि उस सूर्य को देखेंगे जिससे प्रकाश आ रहा है ।
 सर्वप्रथम आप मन की वस्तुओं से भिन्न होंगे

और आपका मन उत्तरोत्तर साफ होता जायेगा ।
और तब आप प्रकाश के उद्गम को जान पाएँगे ।
ठीक मनस के केन्द्र में ही वह स्रोत है ।

और तब इस स्रोत में प्रवेश कर जाएँ ।
अब आप अपने मन को भूल सकते हैं, अब आप इसके मालिक हैं ।
अब सिर्फ मन को कहें—‘रुक जाओ’—और मन ठहर जायेगा ।
इस मालिकियत के लिए होश की आवश्यकता है ।
जब मन पर मालिकियत हो गयी,
तब आप उस प्रकाश-उद्गम तक जाएँ और उसमें प्रवेश कर जाएँ ।
इस प्रवेश से पूरे जीवन पर ही आपकी मालिकियत हो जाती है,
स्वयं चेतना पर ही आपकी मालिकियत हो जाती है ।
जो इस प्रकाश-स्रोत में एक बार स्नान कर लेता है,
वह अपनी शाश्वतता को देख पाता है ।
इस क्षण में आपका सम्पूर्ण भूत एव भविष्य आपके सामने होता है ।
यह शाश्वत का क्षण है ।

यह अतः प्रकाश में प्रवेश बड़ा घबरानेवाला भी है,
क्योंकि इसमें प्रवेश के साथ ही,
जो भी आप अपने को अभी तक समझे हुए हैं, वह सब मिट जायेगा ।
आपका अहंकार, आपका व्यक्तित्व—सब मिटेगा,
क्योंकि वे सब आपके अस्तित्व पर गदगियों के आवरण हैं ।
सिर्फ शुद्ध अस्तित्व—जिमका न कोई नाम है और न रूप— बचेगा ।

इस प्रकाश में प्रवेश के बाद परमात्मा में प्रवेश है ।
इसी बिन्दु तक आपके प्रयास की आवश्यकता है ।
उसके बाद तो आप प्रभु-प्रसाद के क्षेत्र में प्रविष्ट होते हैं
और परमात्मा की कृति ही काम करने लगती है ।

विस्तार के लिए देखें—The Ultimate Alchemy, Vol-I

१८. अन्तर्वाणी साधना

स्वधर्म ! कैसे पहचानें क्या है स्वधर्म ?

पहचान हो सकती है ।

सूक्ष्म होंगे पहचान के सूत्र ।

पहली बात

अगर आप दुःखी है जीवन में,
तो पक्का समझ लेना कि आप स्वधर्म से च्युत हुए है ।

स्वधर्म से च्युत हो रहे है—

क्योंकि जहाँ स्वधर्म की यात्रा होती है,
वही आनन्द फलित होता है, शान्ति फलित होती है ।
अगान्त हो यदि, तो जान लेना कि परधर्म के पीछे चल रहे हैं ।

रुक जाना, पुन सोच लेना—रि-कन्मिडर कर लेना
कि जो यात्रा चुनी, जो कर रहे है, उससे दुःख, पीडा और अशान्ति बढती है,
तो निश्चित ही वह मार्ग भ्रम नहीं है ।

दूसरी बात

अगर कोई स्वधर्म के साथ चल रहा हो,
तो उसके जीवन में स्वीकार का भाव बढता जायेगा,
वह हर स्थिति में अपने को मन्तुष्ट पायेगा ।

तीसरी बात

दैनन्दिन कामों में कभी पता नहीं चलता कि स्वधर्म क्या है, परधर्म क्या है ।
स्वधर्म का पता अंत वाणी के अतिरिक्त और कहीं से नहीं चलता है ।

पहले मैंने दो लक्षण की बात कही कि इसे आप पता लगा लेना
कि ज़िन्दगी ठीक मार्ग से जा रही है या नहीं ।
और तीसरे से मैं आपके स्वधर्म के केन्द्र को ही छू लेने की सूचना देता हूँ ।
आपको पता नहीं—

लेकिन आपकी अन्तरात्मा को पता है कि क्या है आपका स्वधर्म ।

तो घन्टेभर के लिए, चौबीस घन्टे में बन्द कर लेना बाहर की दुनिया को—
 भूल जाना, छोड़ देना बाहर का बाहर,
 अपने भीतर डुबकी लगा लेना— मौन,
 मिर्फ भीतर ध्यान को मोड़कर सुनने की कोशिश करना
 कि भीतर कोई बोलता है? कोई आवाज है?

पहले बहुत-सी आवाजे सुनाई पड़ेगी
 और पहचानने में कठिनाई न होगी कि ये बाहर की आवाजे हैं।
 मित्रों के शब्द याद आएँगे, शत्रुओं के शब्द—

दूकान, बाजार, मन्दिर, शास्त्र—सब याद आएँगे।

पहचान सकेंगे भलीभाँति कि बाहर के मुने हुए हैं।
 छोड़ दे, उन पर ध्यान न दे, और भीतर उतरें, और प्रतीक्षा करते रहें।

अगर तीन महीने कोई सिर्फ एक घन्टा चुप बैठकर प्रतीक्षा कर सके धैर्य से,
 तो उसे भीतर की आवाज का पता चलना शुरू हो जायेगा।

और एक बार भीतर का स्वर पकड़ लिया जाये,
 तो आपको फिर जिन्दगी में किसी से सलाह लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

जब भी जरूरत हो, आँखें बन्द करे और भीतर से सलाह ले लें।

. पूछ ले भीतर से कि क्या करना है।

और स्वधर्म की यात्रा पर आप चल पड़ेंगे।

क्योंकि भीतर से स्वधर्म की ही आवाज आती है,

भीतर में कभी परधर्म की आवाज नहीं आती।

जो व्यक्ति अपने भीतर की इतर-वायस, अतर्वाणी की नहीं सुन पाता,

वह व्यक्ति कभी स्वधर्म के तप को पूरा नहीं कर पायेगा।

लेकिन सब हो सकता है, सबके पास वह अन्तर्वाणी का स्रोत है।

जन्म के साथ ही वह स्रोत है, बस हमें उसका स्मरण नहीं है।

हमने कभी उसे जगाया नहीं।

हमने कभी कानों को प्रशिक्षित नहीं किया कि उस सूक्ष्म आवाज को पकड़ लें।

जीसम, बुद्ध या महावीर, भीतर की आवाज से जीते हैं।

इसमे एक बात और याद दिला दूँ
 कि भीतर की आवाज़ एक बार सुनाई पड़नी शुरू हो जाये,
 तो आपको अपना गुरु मिल गया ।
 वह गुरु भीतर बैठा हुआ है । /
 लेकिन हम सब बाहर गुरु को खोजते फिरते हैं और गुरु भीतर बैठा हुआ है ।
 परमात्मा ने प्रत्येक को वह विवेक, वह अन्तःकरण, वह कन्साइन्स,
 वह अन्तर की वाणी दी है, जिससे अगर हम पूछना शुरू कर दें,
 तो उत्तर मिलने शुरू हो जाते हैं ।
 और वे उत्तर कभी गलत नहीं होते ।

अन्तर्वाणी साधना सार - संक्षेप

घन्टेभर के लिए,
 चौबीस घन्टे में बन्द कर लेना बाहर की दुनिया को ।
 भूल जाना, छोड़ देना बाहर का बाहर,
 अपने भीतर डुबकी लगा लेना—मौन ।
 सिर्फ भीतर ध्यान को मोड़कर सुनने की कोशिश करना
 कि भीतर कोई बोलता है ? . कोई आवाज है ?
 अगर तीन महीने कोई सिर्फ एक घन्टा चुप बैठकर
 प्रतीक्षा कर सके धैर्य से,
 तो उसे भीतर की आवाज का पता चलना शुरू हो जायेगा ।
 और एक बार भीतर का स्वर पकड़ लिया जाये,
 तो आपको फिर जिन्दगी में किसी से
 सलाह लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी ।
 भीतर की आवाज़ एक बार सुनाई पड़ जाये,
 तो आपको अपना गुरु मिल गया ।
 वह गुरु भीतर बैठा हुआ है ।

अधिक विवरण के लिए देखें— 'भीता-दर्शन . अध्याय-चौथा' ।

१९. संयम साधना-१

कृष्ण ने दो निष्ठाओं की बात कही है

एक वे है जो इन्द्रियो का सयम कर लेते हैं—

विषयो की तरफ इन्द्रियो की जो यात्रा है, उसे विदा कर देते हैं ।

यात्रा ही विदा कर देते हैं ।

दूसरे वे हैं जो विषयो को भोगने रहते हैं, फिर भी लिस नहीं होते ।

इन दानों की साधनाएँ अलग-अलग हैं ।

जो इन्द्रियो को विषयो तक जाने ही नहा देने,

वे इन्द्रियो और विषयो के बीच में जो सेतु है, त्रिज है, उसे ही तोड़ देने हैं ।

दूसरे इन्द्रियो को विषयो तक जाने देने हैं ।

इन दो मनुजों का जो तोड़ना है, उसे खाल में ले लेना जरूरी है ।

दोनों ही स्थितियाँ से एक ही परम-अवस्था उपलब्ध होनी है ।

इन्द्रियाँ विषयो की तरफ भागती ही रहती हैं ।

रास्ते पर गुजरे हैं आप—

सुन्दर भवन दिखाई पड़ गया है,

सुन्दर चेहरा दिखाई पड़ गया है,

सुन्दर कार दिखाई पड़ गयी है—

आपको पता ही नहीं चलता कि जब आपने कहा 'सुन्दर है'—

तभी इन्द्रियाँ दौड़ चुकी ।

ऐसा नहीं कि 'सुन्दर है'— ऐसा जानने के बाद इन्द्रियाँ दौड़ना शुरू करती हैं,

इन्द्रियाँ दौड़ चुकी होती हैं ।

तब उनका निष्कर्ष, कम्प्लूजन है यह कि 'सुन्दर है' ।

साधना-सोपान

‘सुन्दर’ हमारी निष्पत्ति है, कारण नहीं ।

‘सुन्दर’ की वजह से कोई आकर्षित होता है— ऐसा नहीं,
बल्कि आकर्षित होने की वजह से ‘सुन्दर’ का निष्कर्ष लेता है ।

यह हमारा बौद्धिक निष्कर्ष है ।

इन्द्रियो ने तो अनुभव किया है ‘आकर्षण’ का,

बुद्धि ने निर्णय लिया है ‘सुन्दर’ का ।

इन्द्रियाँ पहुँच चुकी, इन्द्रियो ने स्पर्श कर लिया ।

इन्द्रियो की गति सूक्ष्म है ।

ऐसा नहीं कि जब आप किसी के शरीर को छूते हैं, तभी इन्द्रियाँ छूती हैं,
इन्द्रियो के छूने के अलग-अलग मार्ग हैं ।

आँख देखती है और छू लेती है ।

देखना आँख के छूने का ढग है, सुनना कान के छूने का ढग है ।

ये सब छूने के ढग हैं, सब इन्द्रियाँ छूती हैं ।

इन्द्रिय का अर्थ है, स्पर्श की व्यवस्था—उपकरण ।

सूक्ष्म स्पर्श दूर से हो जाते हैं, स्थूल स्पर्श पास से करने पड़ते हैं ।

इससे विपरीत काम भी चलता है पूरे समय

शरीर से सबको नहीं छुआ जा सकता ।

लेकिन एक परप्युम डालकर,

बड़े सूक्ष्म तल पर गन्ध से सब-कुछ छुआ जा सकता है ।

आवाज, गन्ध, ध्वनि, दृश्य, दर्शन— वे सब छूते हैं ।

जब आप सज-सवर के घर से निकलते हैं,

तब आप दूसरों की आँख से छुए जाने का निमन्त्रण लेकर निकल रहे हैं ।

अगर कोई आँख से न छुए, तो आप बड़े उदाम लीटेंगे ।

तो यह दोहरा काम चल रहा है, छूने का— छुए जाने का ।

इन्द्रियाँ प्रतिपल इस काम में सलग्न हैं ।

आपको पता भी नहीं चलता है कि यह हो रहा है ।

यह ख्याल में भी नहीं आता ।

इन्द्रियाँ पूरे समय स्पर्श को लालायित हैं,
स्पर्श देने को और लेने को आतुर हैं ।

तो जिस व्यक्ति को इन्द्रियो को विषयो तक जाने से रोकना है,
उसे इन्द्रियो की इस सूक्ष्म स्पर्श-व्यवस्था के प्रति जागरूक होना पड़ेगा ।
यह अत्यन्त सूक्ष्म व्यवस्था है ।

इतनी शीघ्रता से घटित होता है इन्द्रियो का स्पर्श
कि आपको पता ही तब चलता है, जब घटित होता है ।

इसके प्रति जागना पड़ेगा, इसे देखना पड़ेगा ।

इसको स्मरण रखना पड़ेगा पूरे वक्त कि क्या हो रहा है ।

इसके प्रति होश से भरना पड़ेगा कि 'सुम्हारी आँख सिर्फ देख रही है
या स्पर्श भी कर रही है' ?

इन दोनों में फर्क है ।

अगर सिर्फ देखा हो, तो पीछे कोई लकीर नहीं छूटेगी,

और अगर स्पर्श भी किया हो, तो पीछे लकीर छूटेगी ।

अगर सिर्फ देखा हो, तो लौटकर नहीं/देखना पड़ेगा, तो स्मृति नहीं बनेगी,

अगर स्पर्श भी किया हो, तो स्मृति बनेगी ।

अगर सिर्फ देखा हो, तो कल भी देखूँ, ऐसी आर्काक्षा नहीं जगेगी,

अगर स्पर्श किया हो—'फिर फिर देखूँ'—ऐसी आर्काक्षा जगेगी ।

तो आँख में सिर्फ देखने का काम लें, कान से सिर्फ सुनने का,

हाथ से सिर्फ छूने का—स्पर्श करने का नहीं ।

आप कहेंगे कि छूना और स्पर्श करना तो बिल्कुल एक ही बात है,

लेकिन वही फर्क है, जो मैंने आँख के लिए कहा ।

कोई आवाज कान सुनता है—ठीक है,

लेकिन मीठी लग गयी, तो छू गयी ।

फिर आर्काक्षा जगेगी, डिजायर पैदा होगी—और, और ।

इन्द्रियो ने रस लेना शुरू कर दिया,

इन्द्रियाँ सिर्फ उपकरण न रही, मालिक हो गयी ।

जो योगी इन्द्रिय को विषय से तोड़ता है,
 वह विषय और इन्द्रिय के बीच स्पर्श को, सस्पर्श को तोड़ता है ।
 देखना तो नहीं तोड़ा जा सकता, देखने को तोड़ने से कुछ फर्क नहीं पड़ता—
 आँख से स्पर्श विदा होना चाहिए ।

. . लेकिन कब होगा ?

जब आप जागेगे तो स्पर्श विदा हो जायेगा ।

क्या करेंगे ?

जब भी देखे, तब झोश से यह भी देखे कि 'स्पर्श हो रहा है कि नहीं' ?
 ' सिर्फ देख रहे ह ? मैंने स्पर्श किया कि देखा ?

और जब आप पाएँगे कि दिग्बाई पड़ने लगा 'स्पर्श किया',
 तभी आपको अनुभव हो जायेगा कि इन्द्रियाँ जहाँ-जहाँ स्पर्श करती हैं,
 वही-वही बन्धन वो निर्मित करती हैं,
 जहाँ-जहाँ स्पृश नहीं करती, वहाँ-वहाँ बन्धन निर्मित नहीं होता ।

सयमी का अर्थ है, जो इन्द्रियो से उपकरण का काम लेता है—भोग का नहीं ।
 सयमी का अर्थ है जो इन्द्रियो से भोगता नहीं, केवल उपयोग लेता है ।
 भोग बन्धन है, उपयोग बन्धन नहीं है ।

इस स्पर्श की मूक्षम व्यवस्था को स्मरणपूर्वक देखने से व्यवस्था क्रमशः टूटती
 चली जाता है और उस तः से पहली घटना घट सकती है सयमी की—
 अर्थात् विषयो तक इन्द्रियो का सम्बन्ध तिरोहित हो जाता है ।

ऐसा सयमी व्यक्ति परम सत्ता से उपलब्ध हो जाता है ।

२०. संयम साधना-२ !

कृष्ण कहते हैं भोग करते हुए भी, भोग में होते हुए भी—
स्पर्श करते हुए भी ज्ञानीजन बाहर हो जाते हैं ।

इसकी प्रक्रिया और भी सूक्ष्म होगी, क्योंकि यह एक प्रतिशत के लिए है ।
अभी जो मैंने कहा, वह निन्यानबे प्रतिशत के लिए है ।

फिर क्या करें ? कैसे चेतु टूटेगा ?

जब भोग करते हुए भी—

पूरा भोग करते हुए भी जो भोग के क्षण में जाग सकता है

. भोग के क्षण में ।

भोजन कर रहे हैं,

हूब रहे हैं, स्वाद की तरंगें बह रही हैं, स्वाद में उतर रहे हैं,

ठीक उसी क्षण में स्वाद के प्रति जो जाग जाये—

देखे कि डूब रहा है, उतरा रहा है—

भागे नहीं, तोड़े नहीं, स्वाद पूरी तरह लेते हुए सिर्फ होश से भर जाये—

तो अचानक दिखाई पड़ेगा कि “मैं भोक्ता नहीं हूँ— भोग है, मैं द्रष्टा हूँ ।”

द्रष्टा का भोक्ता-भाव गिर जाता है ।

संगीत को सुनेगा, कान गद्गद् होंगे, आनन्दातिरेक में नाचने लगेंगे—

कान पूरी तरह रसमग्न हो जायेगा, लेकिन भीतर जो चेतना है,

वह जागकर देखेगी ‘ऐसा हो रहा है’— ‘दिस इज हेरनिंग’,

और ऐसे स्मरण से कि ‘ऐसा हो रहा है’—

तत्काल कोई गहरा सेतु टूट जाता है,

जहाँ से भीतर की चेतना भोक्ता नहीं रह जाती, सिर्फ द्रष्टा रहती है ।

इस मार्ग से भी ज्ञानीजन उस परात्पर सत्य को उपलब्ध हो जाते हैं ।

इन दूसरी साधना में एक कठिनाई है ।
डर है कि कहीं हम अपने को धोखा दे लें,
डिमेंशन का डर है, आत्म-वचना का डर है ।

एक आदमी कह सकता है कि "ठीक है,
हम तो वेश्या के घर नृत्य देखते हैं, साक्षी रहते हैं,
रस लेते हैं पूरा, लेकिन ज्ञानीजन की तरह लेते हैं ।"

परीक्षा बहुत कठिन है ।
लेकिन परीक्षाएँ भी निकाली गयी हैं, तन्त्र ने बहुत-सी परीक्षाएँ निकाली ।
एक अद्भुत परीक्षा तन्त्र ने निकाली है, वह मैं आपसे कहूँ ।

वह परीक्षा यह थी कि जो व्यक्ति कहता है
कि मैं भोगते हुए भी तटस्थ होना हूँ, द्रष्टा होता हूँ—
तन्त्र ने उसे कहा कि तुम शराब पियो और शराब पीते हुए तुम होश में रहो ।
और हम शराब पिलाये चले जाएँगे, तुम होश में रहना ।

अगर घटना घट गयी है साक्षी की, द्रष्टा की—

भोगते हुए की अवस्था में—

तो शराब में भी होश कायम रहना चाहिए ।

क्योंकि नगा करेगी इन्द्रियाँ, तुम जागे रहना, तुम मत सो जाना ।

तन्त्र ने अद्भुत प्रक्रिया निकाली नशे की कि जब गाँजा, अफीम, शराब—

इन सबका कोई असर नहीं हुआ साधक पर—

वह जागा ही रहा उतने ही होश में, जितने होश में वह बिना नशे का था,
तब साँप से भी जीभ पर काटने के प्रयोग किये गये
और उसमें भी वह जागा रहा ।

यह आमतौर पर हमें कठिन मायूम पड़ता है कि साधु-सन्ध्यासी गाँजा पीये,
शराब पीये, पर वह कभी गहरी परीक्षा थी ।

अब वह रोज का उपक्रम है, रोज साँझ को गाँजा पी रहे हैं ।

लेकिन यह दूसरे वर्ग की ही परीक्षा है, पहले वर्ग की नहीं ।

२१. शान्ति-सूत्र : नियति की स्वीकृति

जीवन में छोटे बड़े दुःख के कारण

कभी-कभी मन अशान्त, निराश और बेचैन बन जाता है ।

तो ससार में हो रहकर मन सदा शान्त, प्रसन्न और उत्साही कैसे रहें ?

(नियति की बात अगर ठीक-से समझ लें तो मन शान्त हो आयेगा ।

और कोई भी उपाय मन को शान्त करने का नहीं है।)

और सब उपाय ऊपरी-ऊपरी हैं ।

उनसे थोड़ी-बहुत राहत मिल सकती है, लेकिन मन शान्त नहीं हो सकता ।

लेकिन नियति की बात थोड़ी कठिन है, समझ में थोड़ी मुश्किल से पड़ती है ॥

मन अशान्त होता है, नियति का विचार कहेगा

उस अशान्ति को स्वीकार कर ले—

उसके विपरीत शान्त होने की कोशिश मत करें ।

मन उदाम है, नियति का विचार कहेगा

उदामी को स्वीकार कर ले, प्रफुल्लित होने की चेष्टा न करें ।

क्योंकि असली अशान्ति, अशान्ति के कारण नहीं,

अशान्ति को दूर हटाने के विचार से पैदा होती है,

असली उदासी, उदासी से नहीं—‘कैसे मैं प्रफुल्लित हो जाऊँ’—

इस धारणा से, इस विचार से, इस आकांक्षा से पैदा होती है ।

उदासी को स्वीकार कर ले,

और आप पाएँगे शीघ्र ही कि उदासी विलीन हो गयी है ।

उसकी स्वीकृति में ही उसका अन्त है ।

(‘कैसे दुःखी न हो’—यह न पूछें, दुःखी हैं, दुःख को स्वीकार कर लें ।

वह भाग्य, वह नियति, वह है ।

उससे लहें मत, उससे मब लड़ाई छोड दें ।
 उसके पार जाने की आकांक्षा भी छोड दें ।
 उससे विपरीत की माँग भी छोड दे ।
 उसे स्वीकार कर ले कि यह मेरी नियति, यह मेरा भाग्य है—
 मैं दुःखी हूँ, बात यहाँ पूरी हो गयी ।
 दुःख से राजी हो जाएँ और फिर देखें कि दुःख कैसे टिक सकता है
 अशान्ति को स्वीकार कर ले और आप शान्त हो जाएँगे ।

हमारी अशान्ति अशान्ति नहीं है,
 हमारी अशान्ति शान्ति की चाह से पैदा होती है ।
 इसलिए जो लोग शान्ति के लिए बहुत आकांक्षी हो जाते हैं,
 उनसे ज्यादा अशान्त कोई भी नहीं होता ।
 जित्त दिन से आपको खाल हो जाता है कि शान्त कैसे होऊँ,
 उस दिन से आपकी अशान्ति और बढ जाती है ।
 क्योंकि अशान्ति तो है ही, अब एक नयी अशान्ति भी गुरु हो गयी
 कि शान्त कैसे हो जाऊँ ।

और अशान्त आदमी कैसे शान्त हो सकता है ?
 और अशान्त आदमी पूजा भी करेगा तो उसकी अशान्ति ही
 उसकी पूजा से प्रकट होगी ।
 और अशान्त आदमी ध्यान भी करेगा,
 तो उसका ध्यान भी उसकी अशान्ति से ही निकलेगा ।
 अशान्त आदमी मन्दिर भी जायेगा तो अपनी बेचैनी को साथ ले जायेगा ।
 अशान्त गीता भी पढेगा, तो करेगा क्या ?
 अशान्ति से अशान्ति ही निकल सकती है ।
 इसलिए आप कुछ भी करें, करेगा कौन ?
 वह जो अशान्त है, वही कुछ करेगा ।

ध्यान रहे, एक बहुत मनोवैज्ञानिक आधारभूत नियम है ।
 कि अगर आप अशान्त हैं, तो आप जो भी करेंगे, अशान्ति उसमें बढेगी ।
 कौन करेगा ?

अशान्त आदमी कुछ करेगा—

वह और अशान्ति को दो-गुनी कर लेगा, तीन-गुनी कर लेगा ।

। ऐसा समझें कि एक लोभी आदमी है—

और वह लोभ छोड़ने की कोशिश कर रहा है ।

वह करेगा क्या ?

यह लोभ छोड़ने की कोशिश भी लोभ से ही निकलेगी, वह लोभी आदमी है !

तो अगर कोई उसको विश्वास दिला दे कि अगर वह इतना दान करता है,

तो स्वर्ग में उसे भगवान् के मकान के बिलकुल पास मकान मिल जायेगा—

अगर यह पक्का हो जाये, तो वह दान कर सकता है ।

मगर यह दान लोभ से निकलेगा ।

स्वर्ग में जगह बिलकुल निश्चित हो जाये—यह लोभ—तो दान कर सकता है ।

मगर यह दान लोभ के विपरीत नहीं है, लोभ का हिस्सा है ।

लोभी आदमी क्या करेगा ?

जो भी करेगा, वह लोभ के कारण ही कर सकता है ।

क्रोधो आदमी क्या करेगा ?

वह जो भी करेगा, क्रोध के कारण ही कर सकता है ।

आप जो है, उसके रहते आप जो भी करेंगे, वह आपसे ही निकलेगा ।

और अगर नीम से पत्ता निकलेगा, तो वह कड़वा होगा ।

और आपसे जो पत्ता निकलेगा, वह आपके ही स्वादवाला होगा ।

नियति का विचार यह कहता है कि आप कुछ करे मत—

आप कर नहीं सकते कुछ, आप सिर्फ राजी हो जाएँ ।

इसका प्रयोग करके देखें ।

अशान्ति आयी है बहुत बार—

और आपने शान्त होने की कोशिश की और अब तक हो नहीं पाये;

इस दूसरे प्रयोग को करके देखें

अशान्ति आये, स्वीकार कर लें कि 'मैं अशान्त हूँ,

'मैं आदमी ऐसा हूँ कि मुझे अशान्ति मिलेगी,

“मैंने ऐसा कर्म किया होगा कि मुझे अशान्ति मिल रही है,
‘नियति में मेरी अशान्ति का ही पात्र हूँ मैं’—इसे स्वीकार कर लें,
इस अशान्ति से रस्ती-मात्र सघर्ष न करें।

क्या होगा ?

जैसे ही आप स्वीकार करते हैं, अशान्ति निरोहिन होनी शुरू हो जाती है।
क्योंकि स्वीकार का भाव ही उसकी मृत्यु बन जाता है।

जिस चीज को हम स्वीकार कर लेते हैं, उसके हम पार हो जाते हैं।
अशान्त है, अशान्ति को स्वीकार कर लें—लड़ें मत,
फिर देखे क्या होता है।

(स्वीकृति क्रान्तिकारी तत्त्व है।

और जिस बात को हम स्वीकार कर लेते हैं,
उमसे छुटकारा उसी क्षण शुरू हो जाता है।)

(हमारा उपद्रव क्या है ?

सुख को हम पकड़ते हैं, दुःख को हम पकड़ते नहीं हैं,
दुःख से हम बचना चाहते हैं।

सुख कहीं छूट न जाये, इस कोशिश में होते हैं।
और हमें पता नहीं कि सुख और दुःख एक ही सिक्के के पहलू हैं।

तो जब हम सुख को पकड़ते हैं, तब हमने दुःख को पकड़ लिया,
वह उसी का छिपा हुआ पहलू है।)

तो हम उलटा काम कर रहे हैं,
सुख को पकड़ना चाहते हैं, दुःख को हटाना चाहते हैं।

यह नहीं होगा।

या तो दोनों को छोड़ दे, या दोनों के लिए राजी हो जाएँ।

दोनों हास्य में आपके जीवन में क्रान्ति हो जायेगी।

लेकिन सुख-दुःख तो हमारी समझ में आ जाते हैं,
पर जब कोई आ जाता है—और कहता है “शान्ति-अशान्ति” ?
तो लगता है यह कोई दूसरी बात कर रहा है।

बात वही है, वही के-वही भिक्के है, नाम बदल गये हैं ।

आप शान्ति चाहते हैं, इसलिए आप तो अशान्त होना पड़ेगा,

क्योंकि वह दूसरा हिस्सा कौन स्वीकार करेगा ?

आप शान्ति पा लेंगे तो अशान्ति कौन पायेगा ?

आधा हिस्सा कहाँ जायेगा ?

और भिक्के के दो पहलू अलग नहीं किये जा सकते ।

आप अशान्ति को भी राजी हो जाएँ,

अगर शान्ति चाहते हैं, तो दोनों से राजी हो जाएँ ।

(दोनों के लिए राजी होने में ही क्रान्ति घट जाती है ।

क्योंकि साधारणतया मन दोनों के लिए राजी नहीं होता,

एक के लिए राजी होता है ।

मन की तरकीब यह है कि आधे को पकड़ो, आधे को छोड़ो ।

यही मन का द्वन्द्व है, यही उसका कष्ट है ।

जब आप दोनों के लिए राजी हो गये, आप मन के पार हो गये ।

या दोनों को छोड़ दे, या दोनों को पकड़ ले— दोनों एक ही बात है ।)

जगत् में दो उपाय हैं, दो विधियाँ हैं—

परम अनुभूति को पाने की दो विधियाँ हैं

दोनों को छोड़ दे— यह सन्नासी का मार्ग है ।

दोनों को पकड़ ले— यह गृहस्थ का मार्ग है ।

दोनों का परिणाम एक है,

क्योंकि मन की तरकीब है एक को पकड़ना और एक को छोड़ना ।

दोनों को छोड़ें— तो भी मन छूट जाता है,

दोनों को पकड़ लें— तो भी मन छूट जाता है ।

क्योंकि मन आवे के माय जो सकता है ।

ये दो उपाय हैं

या तो दोनों छोड़ दें— सुख भी, दुःख भी, शान्ति भी, अशान्ति भी ।

फिर आपको कोई अशान्त न कर सकेगा, या दोनों पकड़ लें ।

दोनों पकड़ना 'सहज-योग' है ।

इन मित्र ने यही पूछा है कि घर में, ससार में रहते हुए कैसे शान्ति पाऊँ ?

पहली बात

शान्ति पाने की कोशिश मत करें, अशान्ति को स्वीकार कर लें—

आप शान्त हो जाएँगे ।

फिर दुनिया में कोई आपको अशान्त नहीं कर सकता ।

अगर मैं अशान्ति के लिए राजी हूँ, कौन मुझे अशान्त कर सकता है ?

अगर मैं गाली के लिए राजी हूँ, तो कौन मेरा अपमान कर सकता है ?

मैं गाली के लिए राजी नहीं हूँ, इसलिए कोई मेरा अपमान कर सकता है ।

मैं अशान्ति के लिए राजी नहीं हूँ, इसलिए कोई भी अशान्त कर सकता है ।

अगर हम ठीक-से मन की प्रक्रिया को समझ ले,

तो मन की प्रक्रिया को समझकर जीवन बदल जाता है ।

प्रक्रिया यह है कि मन हमेशा चीजों को दो में तोड़ लेता है—

मान-अपमान, सुख-दुःख, शान्ति-अशान्ति, ससार-मोक्ष—

दो में तोड़ लेता है और कहता है— एक नहीं चाहिए, अस्विकार है,

और एक चाहिए, वह स्वीकार है— बस, यह मन का खेल है ।

इस मन में बचने के दो उपाय हैं

या तो दोनों के लिए राजी हो जाएँ— मन मर जायेगा,

या दोनों को छोड़ दें— तो भी मन मर जायेगा ।

जो आपके लिए अनुकूल पड़े, वैसा कर लें—

अन्यथा आपके शान्त होने का फिर कोई उपाय नहीं है ।

जब तक आप शान्त होना चाहते हैं, तब तक शान्त न हो सकेंगे ।

जब तक आप मुखी होना चाहते हैं, दुःख आपका भाग्य होगा ।

और जब तक मोक्ष के लिए पागल हैं, ससार आपकी पत्थरमा होगी ।

दोनों के लिए राजी हो जाएँ— माँग ही छोड़ दें—

कह दें, 'जो होता है, मैं राजी हूँ' ।

इसका थोड़ा प्रयोग करके देखें— चौबीस घण्टे, क्यादा नहीं ।

लहने का प्रयोग तो आप हजारों जन्मों से कर रहे हैं,

एक चौबीस घंटे तय कर लें कि आज सुबह छह बजे से
कल सुबह छह बजे तक जो भी होगा, उसको मैं स्वीकार कर लूंगा,
अहाँ भी हो विरोध, द्वन्द्व खड़ा नहीं करूँगा ।

करके देखें,

चौबीस घंटे में आपकी जिन्दगी में एक नयी हवा का प्रवेश हो जायेगा ।

जैसे कोई झरोखा अचानक खुल गया

और ताजी हवा आपकी जिन्दगी में आनी शुरू हो गयी ।

फिर ये चौबीस घंटे कभी खत्म न होंगे ।

एक दफा इसका अनुभव हो जाये, फिर आप इसमें गहरे उतर जाएँगे ।

कोई विधि नहीं है शान्त होने की, शान्त होना जीवन-दृष्टि है ।

कोई मेथड नहीं होता कि भगवान् का नाम जप लिया और शान्त हो गये ।

अशान्ति को स्वीकार कर लें, दुःख को स्वीकार कर लें,

मृत्यु को स्वीकार कर लें, फिर आपकी कोई मृत्यु नहीं है ।

जिसे हम स्वीकार कर लेते हैं, उसके हम पार हो जाते हैं ।)

शान्ति-सूत्र • नियति की स्वीकृति : सार-संक्षेप

कोई विधि नहीं है शान्त होने की, शान्त होना जीवन-दृष्टि है ।

अशान्ति को स्वीकार कर लें, दुःख को स्वीकार कर लें,

फिर आपको कोई अशान्ति नहीं, दुःख नहीं ।

जिसे हम स्वीकार कर लेते हैं, उसके हम पार हो जाते हैं ।

स्वीकृति क्रान्तिकारी तत्त्व है ।

४

साधना सूत्र

४. साधना सूत्र

भगवान् श्री रजनोश के साधकों को लिखे गये ध्यान-साधना-सम्बन्धी २१ पत्र

- साधना सूत्र प्रवेश के पूर्व ... २५१
१. तीन सूत्र साक्षी-साधना के ... २५२
२. चेतना के प्रतिक्रमण का रहस्यसूत्र ... २५३
३. निद्रा में जागरण की विधि जागृति में जागना ... २५४
४. ब्रह्म का मौन संगीत .. २५५
५. सुनने की कला .. २५६
६. शरीर में धनिष्ठता से जीने का आनन्द .. २५७
७. सजग होकर स्वप्न देखना— एक ध्यान .. २५८
८. स्मरण रखो एक का .. २५९
९. ध्यान— मृत्यु पर . २६०
१०. स्वयं को पाना हो तो दूसरों पर ज्यादा ध्यान मत देता . २६१
११. अदृश्य के दृश्य और अज्ञात के ज्ञात होने का उपाय— ध्यान .. २६३
१२. जीवन नृत्य है ... २६४
१३. स्वयं की कील .. २६५
१४. स्वीकार से दुःख का विसर्जन . २६६
१५. अवलोकन— वृत्तियों की उत्पत्ति, विकास व विसर्जन का ... २६७
१६. क्रोध के दर्शन से क्रोध की ऊर्जा का रूपान्तरण .. २६८
१७. काम-ऊर्जा का रूपान्तरण— सम्भोग में साक्षीत्व से .. २६९
१८. काम-वृत्ति पर ध्यान ... २७०
१९. विचारों के पतझड़ .. २७१
२०. आनन्दातिरेक और भगवत्-मादकता का मार्ग ... २७२
२१. संवेदनशीलता बढ़ाने का प्रयोग ... २७४

साधना सूत्र : प्रवेश के पूर्व

अब प्रस्तुत हैं भगवान् श्री के विभिन्न साधको को सकेत कर व्यक्तिगत रूप से लिखे गये साधना-सम्बन्धी इक्कीस पत्र ।

ये पत्र “प्रेम के फूल, ढाई आखर प्रेम का, अन्तर्वर्णा, पद धुंधलूँ बाँध, तत्त्वमसि तथा Turning In, Gateless Gate, The Silent Music, What is Meditation” आदि विविध पत्र-सकलनो से चुने गये हैं ।

इन पत्रों में साधना-सूत्रों की ओर सूक्ष्म इशारे हैं ।

इन सूत्रों के अभ्यास के लिए किसी भी प्रकार के— शारीरिक या मानसिक— प्रयास-विशेष की आवश्यकता नहीं है ।

बस, थोड़ी समझ व जागरूकता पर्याप्त है ।

चाहे तो इन्हें साध्य की विधियाँ कह लें ।

वेदान्त योग्यता की दृष्टि से साधको की तीन कोटियाँ मानता है
एक, उत्तम अधिकारी, दो, मध्यम अधिकारी, तीन, अधम अधिकारी ।

यदि आप उत्तम अधिकारी हैं— या साधना कर बन चुके हैं—

तो अवश्य ये सूत्र आपके काम पढ़ जाएँगे ।

या फिर सक्रिय-निष्क्रिय विधियों के सतत अभ्यास से

जब ध्यान में प्रवेश हो जाये, समझ थोड़ी बढ़ जाये—

विवेक जाग्रत होने लगे, अवेयरनेस बढ़ने लगे—

तब इन सूत्रों में प्रवेश सरलता से हो सकेगा, क्योंकि ये सूत्र करने से,
क्रिया से कम तथा समझ, विवेक व अवेयरनेस से ज्यादा सम्बन्धित हैं ।

प्रस्तुत पत्र जिन साधको को सम्बोधित कर लिखे गये हैं,

यहाँ पत्रों के साथ उनके नाम रखने की आवश्यकता नहीं समझी गयी है,

अतः उनके नाम न देकर सीधे ही पत्र रख दिष्टे गये हैं ।

और यही क्रम पाँचवें अध्याय “ध्यानोपलब्धि” में भी रखा गया है ।

१. तीन सूत्र— साक्षी-साधना के

साक्षी-भाव की साधना के लिए इन तीन सूत्रों पर ध्यान दो

- १ संसार के कार्य में लगे हुए द्वास के आवागमन के प्रति जागे हुए रहो ।
शीघ्र ही साक्षी का जन्म हो जाता है ।
२. भोजन करते समय स्वाद के प्रति होश रखो ।
शीघ्र ही साक्षी का आविर्भाव होता है ।
- ३ निद्रा के पूर्व जब कि नीद आ नहीं गयी है और जागरण जा रहा है—
समूहलो ओर देखो ।
शीघ्र ही साक्षी पा लिया जाता है ।

२. चेतना के प्रतिक्रमण का रहस्य-सूत्र

अधकार बाहर ही है ।

भीतर तो सदा ही आलोक है ।

ध्यान बहिर्गामी है तो रात्रि है ।

ध्यान अन्तर्गामी बने तो रात्रि दूर हो जाती है, और सुबह का जन्म हो जाता है ।

बाहर से हटावे मन को ।

मुड़े भीतर की ओर ।

शब्द से रहे— मौन हो ।

विचार से विश्राम लें— शून्य हो ।

बाह्य को भूलें— और स्मरण करे उसका जो कि भीतर है ।

जब भी समय मिले— चेतना की धारा को भीतर की ओर ले चलें ।

सोते समय— सोने के पूर्व आँखें बन्द करे और भीतर देखें । ✓

जागने समय— जात हो कि नींद टूट गयी है तो आँखें न खोलें—

पहले देखे भीतर ।

और धीरे-धीरे चेतना के क्षितिज पर सूर्योदय हो जायेगा ।

और जिसके भीतर प्रकाश है, फिर उसके बाहर भी अन्धकार नहीं रह जाता है ।

३. निद्रा में जागरण की विधि जागृति में जागना

जागृति में ही जागें ।

निद्रा या स्वप्न में जागने का प्रयास न करें ।

जाग्रत में जागने के परिणाम स्वरूप ही अनायास निद्रा या स्वप्न में भी जागरण उपलब्ध होता है ।

लेकिन उसके लिए करना कुछ भी नहीं है ।

कुछ करने से उसमें बाधाएँ ही पैदा हो सकती हैं ।

निद्रा तो जागरण का ही प्रतिफलन है ।

जो हम जागते में हैं, वही हम सोते में हैं ।

यदि हम जागते में ही सोये हुए हैं, तो ही निद्रा भी निद्रा है ।

• जागते में विचारों का प्रवाह ही सोते में स्वप्नों का जाल है । •

जागने में जागते ही निद्रा में भी जागरण का प्रतिफलन शुरू हो जाता है ।

• जागते में विचार नहीं तो फिर सोते में स्वप्न भी भिट जाते हैं । •

४. ब्रह्म का मौन-संगीत

ध्वनि से ध्वनिशून्यता में जाना मार्ग है ।

धीरे-धीरे 'ओम्-जैसी' ध्वनि का सुर में उच्चार करो ।

और जैसे ध्वनि-शून्यता में प्रवेश करे, वैसे ही तुम भी कर जाओ ।

या, किन्हीं दो ध्वनियों के अन्तराल में ठहरो ।

और तुम स्वयं ध्वनिशून्यता हो जाओगे ।

या, एक क्षण की अनवरत ध्वनि में नहाओ— या किसी अन्य की ।

• या, कानों में अंगुलियाँ डालकर सब ध्वनियों की उद्गम ध्वनि को सुनो ।

और तब अकस्मात् तुम्हारे ऊपर ब्रह्म के मौन-संगीत का विस्फोट हो जायेगा । •

किसी भी ढंग से ध्वनिशून्यता के खड्ड में गिर जाओ—

और तुम प्रभु को पा लोगे ।

५. सुनने की कला

जो भी मैं कहता हूँ, उसमें नया कुछ नहीं है ।

न ही उसमें कुछ भी पुराना है ।

या वह दोनों है—पुराने-से-पुराना और नये-से-नया ।

और यह जानने के लिए तुम्हें मुझे सुनने की जरूरत नहीं ।

ओह ! मुनो प्रातः पक्षियों के कलरव को—

या फूलों को और घूप में चमकती घास की बालियों को—

और तुम उसे सुन लोगी ।

और यदि तुम्हें सुनना नहीं आता, तो तुम मुझसे भी न जान सकोगी ।

इसलिए वास्तविक बात यह नहीं है कि तुम क्या सुनती हो—

वरन् तुम कैसे सुनती हो ।

क्योंकि सन्देश तो सब जगह है— सब जगह— सब जगह ।

अब मैं तुम्हें सुनने की कला बतलाना हूँ

• धूमती रहो जब तक कि प्रायः निद्राल न हो जाओ ।

या नाचो—या तीव्रता से श्वास लो और तब जमीन पर गिरकर सुनो ।

अथवा, जोर-जोर से अपना नाम दोहराओ जब तक कि थक ही न जाओ ।

और तब अचानक रुको और सुनो ।

अथवा, नींद-प्रवेश के बिन्दु पर, जब कि नींद अभी भी नहीं आयी हो

और बाह्य-जागरण चला गया हो—अचानक सतर्क हो जाओ और सुनो ।

और, तब तुम मुझे सुन लोगी । ५

६. शरीर मे घनिष्ठता से जीने का आनन्द

शरीर मे आत्मीयता से जियो ।

और, घनिष्ठता से ।

शरीर को अधिक अनुभव करो और शरीर को अधिक अनुभव करने दो ।

यह आश्चर्यजनक है कि कितने ही लोग स्वयं की शारीरिक सत्ता के प्रति प्रायः अनभिज्ञ हैं ।

शरीर को अत्यधिक दबाया गया है और जीवन को नकारा गया है ।

इसी कारण यह मात्र एक मृत बोझ है, एक जीवन्त आह्लाद नहीं ।

इसी कारण मैं जोर देता हूँ कि शरीर मे वापिस लौट जाओ और उसकी गतिविधियों मे आश्चर्यजनक उल्लास को पुनः प्राप्त करो ।

विशुद्ध गतिविधियों मे ।

इसे ध्यान ही बना लो और तुम्हे बहुत लाभ होगा ।

इतना कि समझ के बाहर हो ।

७. सजग होकर स्वप्न देखना— एक ध्यान

स्वप्न देखने को सचेतन रूप से ध्यान बनाओ ।

और, भलिभाँति जानो कि सजग होकर स्वप्न देखना अवलोकन के नये द्वार खोलता है ।

लेट जाओ, विश्राम करो और स्वप्न देखो ।

पर सो नहीं जाना ।

भीतर सजग बनी रहो ।

प्रतीक्षा करो और सतर्क रहो ।

मन में जो भी स्वप्न आये उसे देखो ।

पहले से कोई योजना न करो ।

कोई भी स्वप्न देखो, क्योंकि स्वप्न में सारा ससार तुम्हारा है ।

जैसा तुम्हें भाये, स्वयं को स्वप्न में देखो ।

स्वप्न देखो और सन्तुष्ट हो जाओ ।

सन्तुष्ट अपने सपनों से— क्योंकि वे तुम्हारे हैं ।

और स्मरण रखो कि तुम्हारे स्वप्नों की भाँति कुछ भी तुम्हारा नहीं हो सकता है— क्योंकि तुम स्वयं भी एक स्वप्न-सत्ता हो ।

और इसलिए भी, क्योंकि तुम्हारे स्वप्न में ही तुम्हारी इच्छाएँ वास्तविक होती हैं— सिर्फ तुम्हारे स्वप्नों में ।

लेकिन उनसे तादात्म्य मत करो ।

उनकी साक्षी बनो ।

सजग रहो ।

और, तब, अचानक स्वप्न विलीन हो जायेगा ।

और, केवल तुम्ही होओगी ।

और, प्रकाश होगा ।

८. स्मरण रखो एक का

सदैव एक का स्मरण रखो जो कि शरीर के भीतर है ।

चलते हुए, बैठे हुए, खाते हुए— या कुछ भी करते हुए एक का स्मरण रखो, जो कि न तो चल रहा है, न ही बैठा है, न ही खा रहा है । *

सब करना ऊपर सतह पर है ।

और सब करने के पार हमारा होना है ।

इसलिए सब करने में 'अकर्त्ता' के प्रति, चलने में 'अचल' के प्रति सजग रहो ॥

एक दिन मुल्ला नसरुद्दीन की पत्नी अपने कमरे की ओर भागी—

जब उसने एक भारी धम्म की आवाज सुनी ।

“घबरातेवाली कोई बात नहीं”—मुल्ला ने कहा

“मेरा यह चोगा ज़मीन पर गिर गया था ।”

“क्या ? और इतने जोर का धमाका हुआ ?”— उसकी बीबी ने पूछा ।

“हाँ, उस समय मैं उसके भीतर जो था”— मुल्ला ने कहा ।

९. ध्यान—मृत्यु पर

मृत्यु के सीधे साक्षात् में जीवन अधिक प्रामाणिक हो जाता है।

लेकिन हम सदा मृत्यु के तथ्य से बचने की कोशिश करते हैं।

और इससे जीवन मिथ्या और कृत्रिम बन जाता है।

और मृत्यु से भी वदतर।

क्योंकि प्रामाणिक मृत्यु का भी अपना एक सौन्दर्य है।

जब कि मिथ्या जीवन मात्र कुरूप है।

मृत्यु पर ध्यान करो—

क्योंकि मृत्यु का साक्षात् किये बिना जीवन को जानने का उपाय नहीं है।

और वह सब कही है।

जहाँ कही जीवन है, मृत्यु भी है।

वे, वास्तव में, उसी एक घटना के दो पहलू हैं।

और जब कोई यह जान लेता है—वह दोनों का अतिक्रमण कर जाता है।

और केवल उसी अतिक्रमण में चेतना समग्ररूपेण खिलती है।

और होता है मत्ता का आनन्द।

(१०. स्वयं को पाना हो तो दूसरों पर ज्यादा ध्यान मत देना)

फकीर झुगान (Zugan) सुबह होते ही जोर से पुकारता

“झुगान ! झुगान !”

सूना होना उसका कक्ष ।

उसके सिवाय और कोई भी नहीं ।

सूने कक्ष में स्वयं की ही गूँजती आवाज को वह सुनता

“झुगान ! झुगान !”

उसकी आवाज को आसपास के सोये वृक्ष भी सुनते ।

वृक्ष पर सोये पक्षी भी सुनते ।

निकट ही सोया सरोवर भी सुनता ।

और फिर वह स्वयं ही उत्तर देता “जी, गुरुदेव ! आज्ञा, गुरुदेव !”

उमके इस प्रत्युत्तर पर वृक्ष हैंसते ।

पक्षी हैंसते ।

सरोवर हैंसता ।

और फिर वह कहता

“ईमानदार बनो, झुगान ! स्वयं के प्रति ईमानदार बनो !”

वृक्ष भी गभीर हो जाते ।

पक्षी भी ।

और वह कहता “जी, गुरुदेव !”

और फिर कहता “स्वयं को पाना है तो दूसरों पर ज्यादा ध्यान मत देना”

वृक्ष भी चौककर स्वयं का ध्यान करते ।

पक्षी भी ।

सरोवर भी ।

और झुगान कहता “जी, हाँ ! जी, हाँ !”

और फिर इस एकालाप के बाद झुगान बाहर निकलता तो वृक्षों से कहता -
“सुना ?”

पक्षियों से कहता “सुना ?”

सरोवर से कहता “सुना ?”

और फिर हँसता ।

कहकहे लगाता ।

कहते हैं वृक्षों को, पक्षियों को, सरोवरों को उसके कहकहे अभी भी याद हैं ।
लेकिन, मनुष्यों को ?

नहीं— मनुष्यों को कुछ भी याद नहीं है ।

यह मनो-नाटक (Mono Drama) तुम्हारे बड़े काम का है ।

इसका तुम रोज अभ्यास करना ।

सुबह उठकर— उठते ही बुलाना जोर से—“ ”

ध्यान रहे कि धीरे नहीं— बुलाना है जोर से ।

इतने जोर से कि पास-पड़ोस सुने “ ”

फिर कहना “जी, गुरुदेव ।”

फिर कहना “स्वयं को पाना है तो दूसरों पर ज्यादा ध्यान दत्त देना ।”

और फिर कहना “जी, हाँ ! जी, हाँ !”

और यह सब इतने जोर से कहना कि तुम्हें ही नहीं,

औरों को भी इसका लाभ हो ।

फिर हँसते हुए बाहर आना ।

कहकहे लगाना ।

और हवाओं से पूछना “सुना ?”

बादलों से पूछना “सुना ?”

११ अदृश्य के दृश्य और अज्ञात के ज्ञात होने का उपाय — ध्यान

अदृश्य को दृश्य करने का उपाय पूछते हैं ?

दृश्य पर ध्यान दें ।

मात्र देखे नहीं, ध्यान दें ।

अर्थात् जब फूल को देखें तो स्वयं का सारा अस्तित्व आँख बन जाये ।

पक्षियों को सुने तो सारा तन-प्राण कान बन जाये ।

फूल देखे तो सोचें नहीं ।

--

पक्षियों को सुनें तो बिचारे नहीं ।

समग्र चेतना (Total Consciousness) से देवें या सुनें या सूँबें या स्वाद, लें या स्पर्श करें ।

क्योंकि, सवेदनशीलता (Sensitivity) के उपनेपन के कारण ही अदृश्य दृश्य नहीं हो पाता है और अज्ञान अज्ञात ही रह जाता है ।

सवेदना को गहरावे ।

सवेदना में तैरे नहीं, डूबें ।

इसे ही मैं ध्यान (Meditation) कहता हूँ ।

और ध्यान में दृश्य भी खो जाता है और अन्ततः द्रष्टा भी ।

बचता है केवल दर्शन ।

उस दर्शन में ही अदृश्य दृश्य होता है और अज्ञात ज्ञात होता है ।

यही नहीं—अज्ञेय (Unknowable) भी ज्ञेय हो जाता है ।

और ध्यान रखें कि जो भी मैं लिख रहा हूँ—उसे भी सोचें न, बरन् करे ।

‘कागज लेखी’ से न कभी कुछ हुआ है, न हो ही सकता है ।

‘आँखन देखी’ के अतिरिक्त कोई और द्वार नहीं है ।

१२. जीवन नृत्य है

आकाश से थोड़ा तालमेल बढ़ा ।

आँखों को विराट् को पीने दे ।

दिन हो या रात—जब भी मौका मिले आकाश पर ध्यान कर ।

आकाश को उतरने दे हृदय में ।

शीघ्र ही बीच से परदा उठने लगेगा ।

भीतर और बाहर का आकाश आलिंगन करने लगेगा ।

स्वयं के मिटने में इससे सहायता मिलेगी ।

अहं के विसर्जन में इससे मार्ग बनेगा ।

और यदि अनायास ही आकाश पर ध्यान करते-करते तन-मन नृत्य को आतुर हो उठे तो स्वयं को रोकना नहीं—नाचना ।

हृदयपूर्वक नाचना ।

पागल होकर नाचना ।

उस नृत्य से जीवन रूपान्तरण की अनूठी कुंजी हाथ लग जाती है ।

क्योंकि नृत्य ही है अस्तित्व ।

अस्तित्व के होने का ढंग ही नृत्यमय है ।

अणु-परमाणु नृत्य में लीन हैं— ऊर्जा अनन्त रूपों में नृत्य कर रही है ।

जीवन नृत्य है ।

१३. स्वयं की कील /

“ससार का चक्र घूम रहा है, लेकिन उसके साथ तुम क्यों घूम रहे हो ?

शरीर और मन के भीतर जो है, उसे देखो ।

वह तो न कभी घूमा है, न घूम रहा है, न घूम सकता है ।

वही तुम हो ।

“तत्त्वमसि, श्वेतकेतु” ।

सागर की सतह पर लहरें हैं, पर गहराई में ?

वहाँ क्या है ?

सागर को उसकी सतह ही समझ लें तो बहुत भूल हो जाती है ।

बैलगाड़ी के चाक को देखना ।

चाक घूमता है, क्योंकि कील नहीं घूमती है ।

स्वयं की कील का स्मरण रखो ।

उठते, बैठते, सोते, जागते उसकी स्मृति को जगाये रखो ।

धीरे-धीरे सारे परिवर्तन के पीछे उसके दर्शन होने लगते हैं

जो कि परिवर्तन नहीं है ।”

१४. स्वीकार से दुःख का विसर्जन

दुःख को स्वीकार करें ।

दुःख से भागें नहीं ।

जो दुःख से भागता है, दुःख उससे कभी नहीं भागता ।

जो दुःख से नहीं भागता है, दुःख उससे भाग जाता है ।

यही शाश्वत नियम है ।

दुःख से बचने के लिए ध्यान न करें ।

ध्यान करें—ध्यान के लिए ही ।

ध्यान के आनन्द के लिए ही ध्यान करें ।

और दुःख फिर खोजे से भी नहीं मिलेगा । ५

१५. अबलोकन—वृत्तियों की उत्पत्ति, विकास व विसर्जन का

भीतर की आवाज पर ज्यादा से ज्यादा ध्यान दो ।

उसे मुनो एकाग्र होकर ।

उसके द्वारा साक्षी जन्म लेना चाह रहा है ।

क्रोध हो कि प्रेम— जैसे ही भीतर से कोई कहे

“देख ले । यह है तेरा क्रोध ।”—

वैसे ही शान्त-एकाग्रता से देखने में लग जाना ।

निश्चय ही, देखते ही वृत्ति विलीन हो जायेगी ।

तब वृत्ति को विलीन होते देखना ।

विलीन हो गया देखना ।

वृत्ति का उठना, फैलना, विलीन होना, विलीन हो जाना—जब चारों

स्थितियाँ समग्ररूपेण देख ली जाती हैं तब ही वृत्तियों का रूपान्तरण

(Transformation) होता है ।

और चित्त-वृत्तियों का रूपान्तरण ही निरोध है ।

और ऐसे निरोध को ही पतञ्जलि ने योग कहा है ।

योग द्वार है उसका जो कि चित्त के पार है ।

और जो चित्त के पार है वही शाश्वत है, वही सत्य है ।

१६ क्रोध के दर्शन से क्रोध की ऊर्जा का रूपान्तरण

अब क्रोध आये तो दो-चार गहरी साँसें लेना और क्रोध के साक्षी बनना ।
क्रोध न तो करना ही और न क्रोध से लड़ना ही ।

क्रोध को देखना ।

क्रोध के दर्शन से क्रोध की ऊर्जा (Energy) क्षमा में रूपान्तरित हो जाती है ।

पूछोगे क्यों ?

ऐसे ही जैसे १०० डिग्री तापमान पर पानी वाष्पीभूत हो जाता है ।

या, ऐसे ही जैसे हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के मिलने से जल निर्मित हो जाता है ।

१७ काम-ऊर्जा का रूपान्तरण— सम्भोग में साक्षीत्व से

काम-वासना स्वाभाविक है ।

उससे लड़ना नहीं, अन्यथा उसके विकृत-रूप बित्त को घेर लेंगे ।

काम (Sex) को समझो और काम-कृत्य (Sex-Act) को भी ध्यान का विषय बनाओ ।

काम में, सम्भोग में भी साक्षी (Witness) बनो ।

सम्भोग में साक्षी-भाव के जुड़ते ही काम-ऊर्जा (Sex energy) का रूपान्तरण प्रारम्भ हो जाता है ।

वह रूपान्तरण ही ब्रह्मचर्य है ।

ब्रह्मचर्य काम का विरोध नहीं— काम-ऊर्जा का ही ऊर्ध्वगमन है ।

जीवन में जो भी है उसे मित्रता से और अनुग्रह से स्वीकार करो ।

शत्रुता का भाव अधार्मिक है ।

स्वीकार से परिवर्तन का मार्ग सहज ही खुलता है ।

शक्ति तो सदा ही तटस्थ है ।

वह न बुरी है, न अच्छी ।

शुभ या अशुभ उससे सीधे नहीं— वरन् उसके उपयोग से ही जुड़े हैं ।

१८ काम-वृत्ति पर ध्यान

काम-वासना से भयभीत न हो ।

क्योंकि भय हार की शुरुआत है ।

उसे भी स्वीकार करें ।

वह भी है और अनिवार्य है ।

हाँ— उसे जानें जरूर— पहचानें ।

उसके प्रति जागें ।

उसे अचेतन (Unconscious) से चेतन (Conscious) बनावें ।

निंदा से यह कभी भी नहीं हो सकता है ।

क्योंकि, निंदा दमन (Repression) है ।

और दमन ही वृत्तियों को अचेतन में ढकेल देता है ।

वस्तुतः तो दमन के कारण ही चेतना चेतन और अचेतन में
विभाजित हो गई है ।

और यह विभाजन ममस्त द्वन्द्व (Conflict) का मूल है ।

यह विभाजन ही व्यक्ति को अखण्ड नहीं बनने देता है ।

और अखण्ड बने बिना शान्ति का, आनन्द का, मुक्ति का कोई मार्ग नहीं है ।

इसलिए काम-वासना पर ध्यान करो ।

जब वह वृत्ति उठे तो ध्यानपूर्वक (Mindfully) उसे देखो ।

न उसे हटाओ, न म्वय उससे भागो ।

उसका दर्शन अभूतपूर्व अनुभूति में उतार देता है ।

और ब्रह्मचर्य इत्यदि के सम्बन्ध में जो भी सीखा-सुना हो,

उसे एकबारगी कचरे की टोकरी में फेंक दो ।

क्योंकि, इसके अतिरिक्त ब्रह्मचर्य को उपलब्ध होने का और कोई मार्ग नहीं है ।

१९ विचारों के पतझड़

विचारों के प्रवाह में बहना भर नहीं ।

बस जागे रहना ।

जानना स्वयं को पृथक् और अन्य ।

दूर और मात्र द्रष्टा ।

जैसे राह पर चलते लोगों की भीड़ को देखते हैं,

ऐसे ही विचारों की भीड़ को देखना ।

जैसे पतझड़ में सूखे पत्तों को चारों ओर उड़ते देखते हैं,

वैसे ही विचारों के पत्तों को उड़ते देखना ।

न उनके कर्ता बनना ।

न उनके मोक्ता ।

फिर शेष सब अपने-आप हो जायेगा ।

उस शेष को ही मैं ध्यान (Meditation) कहता हूँ । ✓

२० आनन्दातिरेक और भगवत्-मादकता का मार्ग

कल से निम्नलिखित ध्यान प्रारम्भ करो ।

और जानो कि यह आदेश है ।

अब तुम मेरी इतनी अपनी हो कि सिवाय आदेश देने के मैं और कुछ नहीं कर सकता ।

पूर्व-आवश्यकताएँ

(१) प्रफुल्लता से करो, (२) शिथिलता में करो,

(३) और, आनन्दित होओ । (४) प्रातः स्नान करने के बाद इसे करो ।

ध्यान के चरण

८१ पहला चरण लयबद्धता से गहरी श्वास लो ।

तेज नहीं, बल्कि धीमी गति से ।

दस मिनट के लिए ।

२ दूसरा चरण मन्द गति से लय में नाचो ।

आनन्दित होओ ।

जैसे कि उसमें बह रहे हो ।

दस मिनट के लिए ।

३ तीसरा चरण महामन्त्र हू-हू का उपयोग करो ।

हू दस मिनट के लिए ।

नाचना व हिलना-डोलना चलता रहे ।

गम्भीर मत होना ।

४ चौथा चरण आँखें बन्द कर लो और मौन हो जाओ ।

अब नाचना, या हिलना-डोलना नहीं करो ।

खड़ी रहो, बैठ जाओ या लेट जाओ—

जैसा भी तुम्हें ठीक लगे ।

८ पर ऐसी हो रहो, जैसे मर ही गयी हो ।

गहरे डूबने का अनुभव करो । १

समर्पित हो जाओ और स्वयं को समग्र के हाथों में छोड़ दो ।

दस मिनट के लिए ।

त्राद की आवश्यकताएँ

१ पूरे दिन आनन्दान्तिरेक में जियो—भगवन् सादकता में ।

उममें बहो और खिलो ।

और जब कभी मन डूबता-सा लगे— भीतर कहो हू-हू-हू

और बाहर हँसो ।

हँसो बिना किसी कारण के ।

और, इस पागलपन को स्वीकार करो ।

२ सोने के पहलू, महामन्त्र हू-हू-हू का उच्चार करो ।

दस मिनट के लिए ।

और तब स्वयं पर हँसो ।

३ प्रातः जब तुम्हें लगे कि जाग खुल गयी है, पुनः महामन्त्र हू-हू-हू का उच्चार करो ।

दस मिनट के लिए ।

और तब हृदयपूर्वक हँसते हुए दिन का प्रारम्भ करो ।

४ और, सदैव स्मरण रखो कि मैं तुम्हारे साथ हूँ ।

२१ संवेदनशीलता बढ़ाने का प्रयोग

कभी आरामकुर्सी पर बैठकर ही अनुभव करें कि कितनी संवेदनाएँ घट रही हैं :

कुर्सी पर आपके शरीर का दबाव ।

कुर्सी से आपका स्पर्श ।

जमीन पर रखे आपके पैर ।

हवा का झोका जो आपको छू रहा है ।

फूलों की गन्ध जो खिड़की से भीतर आ गई है ।

चौके में बर्तनों की आवाज़ ।

बनते हुए भोजन की गन्ध जो आपके नासापुटों में भर गयी है ।

छोटे बच्चे की किलकारी छूती है और आह्लादित कर जाती है ।

किसी का चीत्कार, किसी का रोना जो आपको कम्पित कर जाता है ।

. अगर कोई रोज़ पन्द्रह मिनट चुप बैठकर अपने चारों तरफ की संवेदनाओं का ही अनुभव करे, तो भी बड़े गहरे ध्यान को उपलब्ध होने लगेंगा ।

५

ध्यानोपलब्धि

५. ध्यानोपलब्धि

ध्यान में घटनेवाली घटनाओं, बाधाओं, अनुभूतियों, उपलब्धियों, सावधानियों,
सुझावों तथा निर्देशो-सम्बन्धी साधकों को लिखे गये
भगवान् श्री रजनीश के २१ पत्र

- १ अन्ततः सब खो जाता है ... २७७
- २ मौन के तारों से भर उठेगा हृदयाकाश . २७८
- ३ ऊर्जा-जागरण से देह-सून्यता .. २७९
- ४ ध्यान—अशरीरी-भाव और ब्रह्म-भाव . २८०
- ५ कुण्डलिनी ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन .. २८१
- ६ भौतिक अनुभवों की वर्षा—कुण्डलिनी-जागरण पर .. २८२
- ७ तैयारी विस्फोट को झेलने की . २८३
- ८ अहिंसा—अनिवार्य छाया ध्यान की ... २८४
- ९ गहरे ध्यान के बाद ही जानि-स्मरण का प्रयोग ... २८५
- १० सिद्धियों से रस न लेना . २८६
- ११ विचारों का विसर्जन . २८७
- १२ चक्रों के खुलते समय पीडा स्वाभाविक .. २८८
- १३ कुछ भी हो ध्यान को नहीं रोकना . २८९
- १४ मन का रेचन ध्यान में .. २९०
- १५ छलांग—बाहर—शरीर के, ससार के, समय के .. २९२
- १६ समय के पूर्व शक्ति का जागरण हानिप्रद .. २९२
- १७ पूर्व-जन्मों के बन्द द्वारों का खुलना . २९३
- १८ साधना में वैयर्थ्य .. २९४
- १९ ध्यान में पूरा झूबना ही फल का जन्म है .. २९५
- २० अनुभूति में बुद्धि के प्रयास बाधक ... २९६
२१. समष्टि को बाँट दिया ध्यान ही समाधि बन जाता है . २९७

१ अन्ततः सब खो जाता है

। सुबह सूर्योदय के स्वागत में जैसे पक्षी गीत गाते हैं—

ऐसे ही ध्यानोदय के पूर्व भी मन-प्राण में अनेक गीतों का जन्म होता है ।

वसन्त में जैसे फूल खिलते हैं,

ऐसे ही ध्यान के आगमन पर अनेक-अनेक सुगन्धें आत्मा को घेर लेती हैं ।

और वर्षा में जैसे सब ओर हरियाली छा जाती है,

ऐसे ही ध्यान की वर्षा में भी चेतना नाना रंगों से भर उठती है ।

यह सब और बहुत-कुछ भी होता है ।

लेकिन, यह अन्त नहीं, बस आरम्भ ही है ।

अन्ततः तो सब खो जाता है ।

, रंग, गन्ध, आलोक, नाद—सभी विलीन हो जाते हैं ।

आकाश जैसा अन्तर्आकाश (Inner Space) उदित होता है ।

शून्य, निर्गुण, निराकार ।

उसकी करो प्रतीक्षा ।

उसकी करो अभीप्सा ।

लक्षण शुभ हैं, इसलिए एक क्षण भी व्यर्थ न खोओ और आगे बढ़ो ।

मैं तो साथ हूँ ही ।

२ मौन के तारों से भर उठेगा हृदयाकाश

जब पहले-पहले चेतना पर मौन का अवतरण होता है,
तो सन्ध्या की भाँति सब फीका-फीका और उदास हो जाता है—
जैसे सूर्य ढल गया हो और रात्रि का अन्धेरा धीरे-धीरे उतरता हो
और आकाश थका-थका हो दिनभर के श्रम से ।
लेकिन, फिर आहिस्ता-आहिस्ता तारे उगने लगते हैं और रात्रि के सौन्दर्य का
अन्त होता है ।

ऐसा ही होता है मौन में भी ।

ए विचार जाते हैं, तो उनके साथ ही एक दुनिया अस्त हो जाती है ।

फिर मौन आता है, तो उसके पीछे ही एक नयी दुनिया का उदय भी होता है ।

इसलिए, जल्दी न करना ।

घबड़ाना भी मत ।

धैर्य न खोना । १

जल्दी ही मौन के तारों से हृदयाकाश भर उठेगा ।

अतीक्षा करो और प्रार्थना करो ।

३ ऊर्जा - जागरण से वैह-शून्यता

ध्यान शरीर की विद्युत-ऊर्जा (Body Electricity) को जगाता है—

सक्रिय करता है—प्रवहमान करता है ।

तू भय न करना ।

न ही ऊर्जा-गतियों को रोकने की चेष्टा करना ।

वरन्, गति के साथ गतिमान होना—गति के साथ सहयोग करना ।

धीरे-धीरे तेरा शरीर-भान, पौद्गलिक-भाव (Material-Sense) कम होता

जायेगा और अपौद्गलिक, ऊर्जा-भाव (Non Material Energy-Sense)

बढेगा ।

शरीर नहीं—ऊर्जा—शक्ति ही अनुभव मे आयेगी ।

शरीर की सीमा है—शक्ति की नहीं ।

शक्ति के पूर्णानुभव मे अस्तित्व (Existence) मे तादात्म्य होता है ।

सम्यक् है तेरी स्थिति—अब सहजता से लेकिन दृढता से आगे बढ ।

जल्दी ही सफलता मिलेगी ।

सफलता सुनिश्चित है ।

४ ध्यान—अशरीरी-भाव—और ब्रह्म-भाव

- ५ ध्यान में शरीर-भाव खोयेगा ।
अशरीरी दशा निर्मित होगी ।
सून्य का अवतरण होगा ।
इससे भय न लें—वरन् प्रमन्न हो, आपन्नित हो ।
क्योंकि, यह बड़ी उपलब्धि है ।
घोरे-बीरे ध्यान के बाहर भी अशरीरी-भाव फैलेगा और प्रतिष्ठित होगा ।
यह आधा काम है ।
शेष आधे में ब्रह्म-भाव का जन्म होता है ।
पूर्वार्ध है—अशरीरी-भाव ।
उत्तरार्ध है—ब्रह्म-भाव ।
और श्रम में लगें ।
स्रोत बहुत निकट है ।
और सकल्प करें ।
विस्फोट शीघ्र ही होगा ।
और समर्पण करें ।
और, स्मरण रखें कि मैं सदा साथ हूँ, क्योंकि अब बड़ा निर्जन पथ सामने है ।
मन्त्राल के निकट ही मार्ग सर्वाधिक कठिन होता है ।
सुबह के करीब ही रात और गहरी हो जाती है ।

५ कुण्डलिनी-ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन

शरीर में विद्युत्-ऊर्जा-जैसा संचार शुभ है ।

धीरे-धीरे शरीर-भाव भिन्न जायेगा— और ऊर्जा का बोध ही बढ़ेगा ।

पौद्गलिक (Material) शरीर एक भ्रान्ति है ।

वस्तुतः तो, जो है, वह ऊर्जा (Energy) ही है ।

ऊर्जा (Life Energy) ही अज्ञान में शरीर और ज्ञान में आत्मा प्रतीत होती है ।

• मस्तिष्क में धक्के लगेंगे ।

लगेगा कि जैसे अब फटा— अब फटा ।

लेकिन, भय न लाना ।

जीवन-ऊर्जा के हाथों में स्वयं को छोड़ दो ।

यही भगवत्-समर्पण है ।

ऐसे ही ब्रह्मरन्ध्र सक्रिय होगा ।

ऐसे ही सहस्र पलुरियों वाले कमल की कली टूटेगी और फूल बनेगी ।

नाभि-केन्द्र पर अपूर्व शान्ति का जो अनुभव हो रहा है, उसमें रमण करो ।

उसमें डूबो—उससे एक हो जाओ ।

जीवन-ऊर्जा का मूल-स्रोत ध्यान में आ रहा है— उसे पहचानो ।

• और, अब किसी भी अनुभव के सम्बन्ध में सोच-विचार मत करो ।

अनुभव करो और अनुगृहीत होओ ।

६ अलौकिक अनुभवों की वर्षा—कुण्डलिनी-जागरण पर

कुण्डलिनी जागती है, तो ऐसा ही होता है ।

विद्युत दौड़ती है शरीर में ।

मूलाधार पर आघात लगते हैं ।

शरीर गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) खोता मालूम पड़ता है ।

और, अलौकिक अनुभवों की वर्षा शुरू हो जाती है ।

प्राण अनसुने नाद से आपूर्ण हो उठते हैं ।

रोआँ-रोआँ आनन्द की पुलक में काँपने लगता है ।

जगत् प्रकाश-पुञ्ज मात्र प्रतीत होता है ।

इन्द्रियों के लिए बिल्कुल अब्रह्म अनुभूतियों के द्वार खुल जाते हैं ।

प्रकाश में सुगन्ध आती है ।

सुगन्ध में सगीत सुनाई पड़ता है ।

सगीत में स्वाद आता है ।

स्वाद में स्पर्श मालूम होता है ।

तर्क की सभी कोटियाँ (Catagories) टूट जाती हैं ।

और, बेचारे अस्तु के सभी नियम उलट-पुलट हो जाते हैं ।

कुछ भी समझ में नहीं आता है और फिर भी सब सदा से जाना हुआ मालूम होता है ।

कुछ भी कहा नहीं जाता है और फिर भी सब जीभ पर रखा प्रतीत होता है ।

‘गूँगे के गुड’ का अर्थ पहली बार समझ में आता है ।

आनन्दित होओ कि ऐसा हुआ है ।

अनुगृहीत होओ कि प्रभु की अनुकम्पा है ।

७. तैयारी—विस्फोट को झेलने की

‘कुछ करो नहीं, बस देखो ।’

नाटक के एक दर्शक की भाँति ।

नाट्य-गृह में— पर नाटक में नहीं ।

शरीर नाट्य-गृह है और तुम दर्शक हो ।

ऊर्जा उठती है— ऊर्ध्वगामी होती है तो ऐसे ही आघातों से तन-तन्तु

कौप-कौप उठते हैं ।

ऊर्जा अपना नया यात्रा-पथ निर्माण करती है तो आँधी में सूखे पत्तों की भाँति

शरीर आन्दोलित होता है ।

• फिर जैसे-जैसे नये प्रवाह-पथ निर्मित हो जाएँगे

वैसे-वैसे ही शरीर की पीड़ा खो जावेगी ।

फिर आज जो आघात-जैसा प्रतीत होता है,

वही आनन्द की पुलक बन जाता है ।

ऐसे आनन्द की जो कि शरीर में घटित होता है, पर शरीर का नहीं है ।

और निकट है वह क्षण ।

• पर उसके पूर्व बहुत बार तूफान आयेगा ऊर्जा का और चला जायेगा ।

ऊफान उठेगा और शान्त हो जायेगा ।

इससे चिन्तित मत होना ।

क्योंकि, ऐसे ही विस्फोट (Explosion) की तैयारी होती है ।

गौरीशंकर के शिखर-अनुभव (Peak-Experience) के पूर्व अनेक छोटे-छोटे

शिखरों के अनुभव से गुजरना पड़ता है ।

उससे ही विराट को बुँद में झेलने की क्षमता निर्मित होती है ।

८ अहिंसा—अनिवार्य छाया ध्यान की । ५

ध्यान से मासाहार तो कठिनाई में पड़ेगा ही ।

अपने तथाकथित सुख के लिए अब दुःख किमो को भी न दे सकोगे ।

अहिंसा ध्यान की अनिवार्य छाया है ।

और, उस ध्यान में कुछ चूक है,

जिससे कि अहिंसा महज ही फलित नहीं होती है ।

अहिंसा को प्रयास से लाना पड़े, तो भी ध्यान में भूल है ।

अहिंसा को भी जो साधने हैं,

उन्हे वास्तविक अहिंसा का कोई पता ही नहीं है ।

अहिंसा तो जाती है—महज— ध्यान के साथ-साथ—

बस, ऐसे ही जैसे सूर्य के साथ प्रकाश ।

आनन्द मनाओ और प्रभु को वन्द्यवाद दो कि ऐसी ही अहिंसा का पदार्पण

तुम्हारे जीवन में हो रहा हो ।

९ गहरे ध्यान के बाढ़ जाति-स्मरण का प्रयोग

‘विगत जन्म की स्मृति में उतर सकते हो ।

लेकिन, उसके पूर्व गहरे ध्यान (Deep Meditation) का प्रयोद्ध
अनि आवश्यक है ।

उसके बिना चेतना को पीछे लौटाना अत्यन्त कठिन है ।

और यदि किसी मॉनि सम्भव भी हो तो खतरनाक भी ।

इसलिए, गहरे ध्यान के पूर्व मैं कोई सुझाव नहीं दे सकता हूँ ।

इसे कठोरता मत समझ लेना ।

ऐसा मैं करुणावश ही लिख रहा हूँ ।

साधारण चित्त अतीत-जन्म की स्मृतियों की बाढ़ को झेलने में समर्थ नहीं है ।

इसलिए, प्रकृति उस द्वार को बन्द कर देती है ।

और पूर्ण तैयारी के बिना प्रकृति के नियमों से खेल खेला महंगा सिद्ध
होता है ।

१० सिद्धियो में रस न लेना

योग से बहुत-कुछ सम्भव है—अतीन्द्रिय, अलौकिक ।

लेकिन, नियमातीत कुछ भी घटित नहीं होता है ।

अतीन्द्रिय— अनुभवो और सिद्धियो के भी अपने नियम हैं ।

चमत्कार भी, जो नहीं जानते उन्ही के लिए चमत्कार हैं ।

या फिर, अस्तित्व ही चमत्कार है ।

पर, जहाँ तक बने, सिद्धियो में रस न लेना ।

साधक के लिए उससे अकारण ही व्यवधान निमित्त होता है ।

११ विचारों का विसर्जन

१ ध्यान में प्रकाश के साथ-साथ बीच-बीच में विचार आते हैं,
तो उन्हें देखना— तीव्रता से— पूरी चेतना से— समग्र एकाग्रता से ।
और, कुछ भी न करना— बस, द्रष्टा बनना ।
पर, दृष्टि प्रगाड़ हो और पैरों ।
और, विचार खो जावेंगे ।
बड़े कमजोर हैं बेचारे ।
लेकिन, हमारी दृष्टि उनसे भी ज्यादा बेजान है— इसीलिए कठिनाई है ।
अन्यथा, विचार से ज्यादा हवाई चीज और क्या हो सकती है ?

१२ चक्रों के खुलते समय पीड़ा स्वाभाविक

५ पीड़ा थोड़ी बढ़े, तो चिन्तित मत होना ।

चक्र सक्रिय होते हैं, तो पीड़ा होती है ।

पीड़ा के कारण ध्यान को शिथिल न करना ।

वस्तुतः तो, चक्रों पर पीड़ा शुभ-लक्षण है ।

और, जैसे ही अनादि-काल से सुप्त चक्र पूर्णरूपेण सक्रिय हो उठेंगे,

वैसे ही पीड़ा शान्त हो जायेगी ।

चक्रों की पीड़ा—प्रसव-पीड़ा है ।

तेरा ही नया जन्म होने को है ।

सौभाग्य मान और अनुगृहीत हो—

क्योंकि स्वयं के जन्म को देखने से बड़ा और सद्भाग्य नहीं है । ६

१३ कुछ भी हो— ध्यान को नहीं रोकना

ध्यान में और भी शक्ति लगाओ ।

ध्यान के अतिरिक्त शेष समय में भी ध्यान की स्मृति (Remembering) बनाये रखो ।

जब भी स्मरण आये— क्षणभर को तत्काल भीतर डुबकी ले लो ।

मस्तिष्क में शीतलता और भी बढ़ेगी ।

उसमें घबडाना मत— बिल्कुल बर्फ जमी हुई मालूम होने लगे तो भी नहीं ।
रीठ में सवेदना गहरी होगी और कभी-कभी अनायास किही-कही दर्द भी
छभरेगा ।

उसे साक्षी-भाव से देखते रहना है ।

वह आयेगा और अपना काम करके विदा हो जायेगा ।

नये चक्र सक्रिय होते हैं तो दर्द होता ही है ।

और कुछ भी हो तो ध्यान को नहीं रोकना है ।

जो भी ध्यान से पैदा होता है, वह ध्यान से ही विदा हो जाता है ।

१४ मन का रेचन ध्यान में

९ भय न करो ।

ध्यान में जो भी हो होने दो ।

मन रेचन (Catharsis) में हे तो उसे रोको मत ।

चित्त-शुद्धि का यही मार्ग है ।

अचेतन (Unconscious) में जो भी दबा है, वह उमरेगा ।

उसे मार्ग दो ताकि उससे मुक्ति हो सके ।

उसे दबाया कि ध्यान व्यर्थ हुआ ।

और उससे मुक्ति हुई नहीं कि ध्यान सार्थक हुआ ।

इसलिए, समस्त उभार का स्वागत करो ।

और उसे सहयोग भी दो ।

क्योंकि, अपने-आप जो कार्य बहुत समय लेगा,

वह सहयोग से अल्पकाल में ही हो जाना है ।

१५ छलाँग—बाहर—शरीर के, संसार के, समय के

ॐ ध्यान में शरीर झूमता है तो भय न करना ।

वरन् उसे आनन्द से सहयोग देना ।

शरीर के साथ झूमो ।

मन को भी झूमने दो ।

और आत्मा को भी ।

झूमना नृत्य बन जायेगा ।

और नृत्य की अति में ही छलाँग है । ॐ

शरीर के बाहर—संसार के बाहर—समय के बाहर ।

१६ समय के पूर्व शक्ति का जागरण हानिप्रद

तृतीय नेत्र (Third Eye) की चिन्ता मे तू न पड़ ।

आवश्यक होगा तो मैं तुझमे उस दिशा मे कार्य करने को कहूँगा ।

वह तेरी सम्भावना के भीतर है और बिना ज्यादा श्रम के ही सक्रिय भी हो सकती है ।

लेकिन, तू स्वयं उत्सुकता न ले ।

समय के पूर्व शक्ति का जागरण बाधा भी बन सकता है ।

और मूल-माधना से भटकाव भी ।

फिर सत्य के साक्षात्कार के लिए वह आवश्यक भी नहीं है ।

और अगिवार्य तो बिलकुल ही नहीं ।

(कभी-कभी कुछ शक्तियाँ अनचाहे भी सक्रिय हो जाती है,

लेकिन उनके प्रति भी उपेक्षा (Indifference) आवश्यक है ।

और नये सोपान पर गतिमय होने मे सहयोगी भी ।)

अब जब मैं तेरी चिन्ता करता हूँ तो तू सब चिन्ताओं से सहज ही विश्राम ले सकती है ।

१७ पूर्व-जन्मों के बन्द द्वारों का खुलना

हाँ— तुम विगत किसी जन्म मे योग विवेक से सम्बन्धित थी ।

अब, बहुत-सी बातें शीघ्र ही तुम्हें याद आ जाएँगी ।

क्योंकि, चाबी तुम्हारे हाथ मे है ।

परन्तु उनके बारे मे कुछ भी न सोचो ।

अन्यथा तुम्हारी कल्पना तुम्हारी स्मृतियों के साथ घुलमिल जायेगी और तब

यह जानना बहुत मुश्किल होगा कि क्या वास्तविक है और क्या नहीं ।

इसलिए अब सतत जागरूक रहो कि तुम्हें पूर्व-जन्मों के बारे मे नहीं सोचना है ।

स्मृतियों को अपने से आने दो ।

तुम्हारी ओर मे किसी सचेतन प्रयास की आवश्यकता नहीं है ।

इसके विपरीत वह एक बड़ी बाधा ही बनेगा ।

अचेतन को अपना कार्य करने दो ।

तुम मात्र साक्षी रहो ।

और जैसे-जैसे ध्यान गहरा होगा, बहुत-से बन्द द्वार तुम्हारे समक्ष खुलेंगे ।

लेकिन प्रतीक्षा करना न भूलो और रहस्यों को स्वयं प्रकट होने दो ।

बीज टूट चुका है और बहुत-कुछ होने को है ।

तुम मात्र प्रतीक्षा करो और साक्षी रहो ।

१८. साधना में धैर्य

साधना के जीवन में धैर्य सबसे बड़ी बात है ।

बीज को बोकर कितनी प्रतीक्षा करनी होती है ।

पहले तो श्रम व्यर्थ ही गया देखता है ।

कुछ भी परिणाम आता हुआ प्रतीत नहीं होता ।

पर एक दिन प्रतीक्षा प्राप्ति में बदलती है ।

बीज फटकर पौधे के रूप में भूमि के बाहर आ जाता है ।

पर स्मरण रहे, जब कोई परिणाम नहीं देख रहा था,

तब भी भूमि के नीचे विकास हो रहा था ।

ठीक ऐसा ही साधक का जीवन है ।

जब कुछ भी नहीं दिख रहा होता, तब भी बहुत कुछ होता है ।

सच तो यह है कि—

जीवन-शक्ति के समस्त विकास अदृश्य और अज्ञात होते हैं ।

विकास नहीं, केवल परिणाम दिखाई पड़ते हैं ।

(साध्य की चिन्ता छोड़कर साधना करते चले,)

फिर साध्य तो अपने-आप आता चला जाता है ।

एक दिन आश्चर्य से भरकर ही देखना होता है कि यह क्या हो गया है ।

मैं क्या था और क्या हो गया हूँ ।

तब जो मिलता है, उसके समस्त उसे पाने के लिए किया गया श्रम न-कुछ

मालूम होता है ।

✓ १९. ध्यान में पूरा डूबना ही फल का जन्म है

जल्दी न करें ।

धैर्य रखें ।

धैर्य ध्यान के लिए खाद है ।

ध्यान को सँभालते रहे ।

फल आयेगा ही ।

आता ही है ।

लेकिन, फल के लिए चिन्तित न हो ।

क्योंकि वैसी चिन्ता ही फल के आने में बाधा बन जाती है ।

• क्योंकि वैसी चिन्ता ही ध्यान से ध्यान को बँटा लेती है ।

ध्यान (Meditation) पूरा ध्यान (Attention) माँगता है ।

बँटाव नहीं चलेगा ।

आशिकता नहीं चलेगी ।

ध्यान तुम्हारी समग्रता (Totality) के बिना सम्भव नहीं है ।

इसलिए, ध्यान के कर्म पर ही लगे और ध्यान के फल को प्रभु पर छोड़ो ।

और फल आ जाता है ।

क्योंकि ध्यान में पूरा डूबना ही फल का जन्म है । ,

५१० अनुभूति में बुद्धि के प्रयास बाधक

ध्यान तेरा रोज गहरा हो रहा है, यह जानकर अति आनन्दित हूँ ।

५ बहुत-से अनुभव होंगे—लेकिन उन्हें बुद्धि से समझने के प्रयास में मन पड़ना ।

बुद्धि के प्रयास बाधा बन जाते हैं ।

और न ही कोई अनुभव पुनरुक्त हो ऐसी वासना ही करना ।

क्योंकि, ऐसी वासना भी बाधा बन जाती है ।

जो हो उसके लिए ब्रह्म प्रभु को धन्यवाद दे आगे बढ़ जाना है ।

२१ समिष्टि को बाँट दिया ध्यान ही समाधि बन जाता है

ध्यान के बाद प्रार्थना किया कर कि ध्यान में मिली शान्ति और आनन्द सब ओर बिखर जावे— सबको मिल जावे ।

ध्यान करना है तुझे, लेकिन फल समिष्टि को बाँट देना है ।

तभी ध्यान समाधि बनता है ।>

६

जिज्ञासा समाधान

६. विशासा समाधान

साधकों के सग भगवान् श्री रजनीश को ध्यान व साधना-सम्बन्ध

२१ प्रश्नोत्तर चर्चाएँ

- १ क्या तुम ध्यान करना चाहते हो . ३०१
२. ध्यान कैसे करे .. ३०१
- ३ मौन कैसे हो ... ३०२
- ४ स्वप्न में कैसे जागे ३०२
- ५ विचारों से कैसे मुक्त हो ३०३
- ६ शून्य कैसे हो . ३०५
- ७ ध्यान की परिभाषा .. ३०६
- ८ निराकार के ध्यान की विधि ३०८
- ९ म्वाव्याय और ध्यान का अन्तर ३०९
- १० ध्यान का अन्तिम अवस्था तथा दिन-प्रतिदिन वृद्धि . ३११
- ११ निर्विचार हो जाने पर मन की परिस्थिति . ३१२
- १२ मन स्थिर करने का उपाय . ३१४
- १३ मन में उठते बुरे भावों का निराकरण ३१५
- १४ ध्यानपूर्वक किये गये जाप का फल ३१७
- १५ ध्यान का रूप ले लेने वाले जप . ३१९
- १६ कटपना से कटपना कटती है ३२०
- १७ सजग जीने की विधि और सजगता से तात्पर्य . ३२२
- १८ साक्षीत्व की प्रक्रिया ३२३
- १९ सजगता और साक्षीत्व का फर्क . ३२७
- २० साक्षी और तथाता में भेद ३२९
- २१ केवल होश और तथाता में साम्य ३३४

१. क्या तुम ध्यान करना चाहते हो

क्या तुम ध्यान करना चाहते हो ?

तो ध्यान रखना कि ध्यान में न तो तुम्हारे सामने कुछ हो, न पीछे कुछ हो ।
अतीत को मिट जाने दो और भविष्य को भी ।

स्मृति और कल्पना— दोनों को शून्य होने दो ।

फिर न तो समय होगा और न आकाश ही होगा ।

उस क्षण जब कुछ भी नहीं होता है—

तभी जानना कि तुम ध्यान में हो ।

२. ध्यान कैसे करें शबाश साक्षी ।

४ ध्यान के लिए पूछते हो कि कैसे करें ?

कुछ भी न करो ।

बस शान्ति से श्वास-प्रश्वास के प्रति जागो ।

होशपूर्वक श्वास-पथ को देखो ।

श्वास के आने-जाने के साक्षी रहो ।

यह कोई श्रमपूर्ण चेष्टा न हो,

वरन् शान्त और शिथिल विश्रामपूर्ण बोध-मात्र हो ।

और फिर तुम्हारे अनजाने ही, सहज और स्वामाविक रूप से एक अत्यन्त

प्रसादपूर्ण स्थिति में तुम्हारा प्रवेश होगा ।

इसका भी पता नहीं चलेगा तुम कब प्रविष्ट हो गये हो ।

अचानक ही तुम अनुभव करोगे कि तुम वहाँ हो, जहाँ कि कभी भी नहीं थे ।

३. मौन कैसे हों

पूछते हो, मौन कैसे हो ?

बस हो जाओ ।

बहुत विधि और व्यवस्था की बात नहीं है ।

चागे ओर जो हो रहा है, उसे सजग होकर देखो ।

और जो सुन पड़ रहा है, उसे माक्षी-भाव से सुनो ।

सबदनाओ के प्रति होश तो पूरा हो, पर प्रतिक्रिया न हो ।

प्रतिक्रियाशून्य सजगता से मौन सहज ही निष्पन्न होता है ।

४ स्वप्न में कैसे जागें ✓

स्वप्न में—‘जो हम देख रहे हैं वह सत्य नहीं है, स्वप्न है’—

इसे स्मरण रखने का क्या उपाय है ?

जो व्यक्ति जाग्रत अवस्था में यह स्मरण रखता है

कि वह जो भी देख रहा है वह सब स्वप्न है,

तब वह धीरे-धीरे स्वप्न में भी जानने लगता है

कि जो वह देख रहा है, वह सत्य नहीं है ।

जाग्रत को क्योंकि हम सत्य मानते हैं,

इसलिए स्वप्न भी सत्य मानलूम होते हैं ।

जाग्रत में जो हमारे चित्त की आदत है,

स्वप्न में उसी का प्रतिपालन होता है ।

५. विचारों से कैसे मुक्त हो

विचारों से मुक्ति का क्या उपाय है ?

साधारणतः जब तक मनुष्य प्रत्येक विचार की गति के साथ गनिसम्य होना रहता है, तब तक उसे विचारों से पैदा हो रही अशान्ति का अनुभव ही नहीं होता है ।

लेकिन जब वह रुक-रुक—ठहरकर विचारों को देखता है, तभी उसे उनकी सतत दौड़ और अशान्ति का प्रत्यक्ष होता है ।

विचारों से मुक्ति की दिशा में यह आवश्यक अनुभूति है ।

हम खड़े होकर देखें तभी विचारों की व्यर्थ भागदौड़ का पता चल सकता है । निश्चय ही, जो उनके साथ ही दौड़ता रहता है, वह इसे कैसे जान सकता है ।

विचारों की प्रक्रिया के प्रति एक अत्यन्त निर्वैयक्तिक भाव को अपनाएँ—
एक मात्र दर्शक का भाव ।

जैसे देखने-मानने से ज्यादा आपका उनसे और कोई सम्बन्ध नहीं ।

और जब विचारों के बादल मन के आकाश को घेरें,

और गति करें, तो उनसे पूछें

“विचारों ! तुम किसके हो ? क्या तुम मेरे हो ?”

और आपको स्पष्ट उत्तर मिलेगा—“नहीं, तुम्हारे नहीं ।”

निश्चय ही यह उत्तर मिलेगा, क्योंकि विचार आपके नहीं हैं ।

वे आपके अतिथि हैं ।

आपके मन को उन्होंने सराय बनाया हुआ है ।

उन्हें अपना मानना भूल है ।

और वही भूल उनसे मुक्त नहीं होने देती है ।

उन्हें अपना मानने से जो तादात्म्य पैदा होता है,

वही उन्हें विसर्जित नहीं होने देता है ।

ऐसे, जो मात्र अतिथि हैं, वे ही स्थायी निवासी बन जाते हैं ।

विचारो को निर्वैयक्तिक भाव से देखने से क्रमशः उनसे सम्बन्ध टूटता है ।

जब कोई वामना उठे या विचार,

तब ध्यान दें कि यह वामना उठ रही है—

या कि विचार उठ रहा है ।

फिर देखे और जानें कि अब वह पूरे रूप में मन के समक्ष है ।

फिर जानें कि अब वह विलीन हो रहा है—

अब विलीन हो चुका है ।

अब दूसरा विचार उठ रहा है बन रहा है बन गया है—

विलीन हो रहा है विलीन हो गया है ।

और इस भाँति शान्ति में, अनुद्विग्न भाव से दर्शक की भाँति साक्षी बनकर विचारों की सतत धारा का निरीक्षण करे ।

इस भाँति शान्त चुनावरहित निरीक्षण से विचारों की गति क्षीण होती जाती है और अन्त में निर्विचार-समाधि उपलब्ध होती है ।

(निर्विचार-समाधि में विचार तो विलीन हो जाते हैं और विचारशक्ति का उद्भव होता है ।

उस विचारशक्ति को ही मैं प्रज्ञा कहता हूँ ।

विचारशक्ति के जागरण के लिए विचारों से मुक्त होना अत्यन्त आवश्यक है ।

✓६. शून्य कैसे हो ?

१. शून्य से पूर्ण का दर्शन होता है ।

और शून्य आता है विचार-प्रक्रिया के तटस्थ, चुनावरहित साक्षी-भाव से ।

विचार में शुभाशुभ का निर्णय नहीं करना है ।

वह निर्णय राग या विराग लाता है ।

किमी को रोक रखने और किसी को परित्याग करने का भाव उससे पैदा होता है ।

वह भाव ही विचार-बन्धन है ।

वह भाव ही चित्त का जीवन और प्राण है ।

उस भाव के आधार पर ही विचार की शृंखला अनवरत चलनी जाती है ।

विचार के प्रति कोई भी भाव हमें विचार में बाँध देता है ।

उसके तटस्थ साक्षा का अर्थ है, विचार को निर्भाव के बिन्दु से देखना ।

विचार को निर्भाव के बिन्दु से देखना ध्यान है ।

बस, देखना है (Just-Seeing) और चुनाव नहीं करना है ।

और निर्णय नहीं लेना है ।

यह—'बस-देखना'—बहुत श्रमसाध्य है ।

यद्यपि कुछ करना नहीं है,

पर कुछ-न-कुछ करने रहने की हमारा इतनी आदत बनी है

कि कुछ 'न-करने-जैसा' सरल और सहज कार्य भी बहुत कठिन हो गया है ।

बस, देखने-मात्र के बिन्दु पर खिर होने से क्रमशः विचार विलीन होने लगने है ।

वैसे ही, जैसे प्रभात में सूर्य के उत्ताप में दूब पर जमे ओसकण वाष्पीभूत हो जाते हैं ।

बस देखने का उत्ताप विचारों के वाष्पीभूत हो जाने के लिए पर्याप्त है ।

वह राह है जहाँ से शून्य उद्घाटित होता है और मनुष्य को आँख मिलती है—और आत्मा मिलनी है ।

७ ध्यान की परिभाषा

ध्यान किसे कहते हैं, और उसे करने की क्या विधि है ?

१. निर्विचार-चेतना, ध्यान है ।

और निर्विचारणा के लिए विचारों के प्रति जागना ही विधि है ।

विचारों का सतत प्रवाह है मन ।

इस प्रवाह के प्रति मूर्च्छित होना— सोये होना— अजाग्रत होना
साधारणतः हमारी स्थिति है ।

इस मूर्च्छा से पैदा होता है तादात्म्य ।

मैं मन ही मालूम होने लगता हूँ ।

जागें और विचारों को देखें ।

जैसे कोई राह चलते लोगों को किनारे खड़े होकर देखे ।

बस, इस जागकर देखने से क्रान्ति घटित होती है ।

विचारों से स्वयं का तादात्म्य टूटना है ।

इस तादात्म्य-भंग के अन्तिम छोर पर ही निर्विचार-चेतना का जन्म
होता है ।

ऐसे ही, जैसे आकाश में बादल हट जाएँ तो आकाश दिखाई पड़ता है ।

विचारों से रिक्त चित्ताकाश ही स्वयं की मौलिक स्थिति है ।

वही समाधि है ।

८ ध्यान है विधि ।

समाधि है उपलब्धि ।

लेकिन, ध्यान के सम्बन्ध में सोचें मत ।

ध्यान के सम्बन्ध में विचारना भी विचार ही है ।

उसमें तो जाएँ ।

हूँ ।

ध्यान को सोचें मत—चखें ।

मन का काम है सोना और मोचना ।

जागने में उसकी मृत्यु है ।

और ध्यान है जागना ।

इसलिए मन कहता है चलो, ध्यान के सम्बन्ध में हो-सोचें
यह उसकी आत्म-रक्षा का अन्तिम उपाय है ।

इससे सावधान होना ।

मोचने की जगह, देखने पर बल देना ।

विचार नहीं, दर्शन— बस यही मूलभूत सूत्र है ।

दर्शन बढ़ता है, तो विचार क्षीण होने है ।

माक्षी जागता है, तो स्वप्न विलीन होता है ।

ध्यान आता है, तो मन जाता है ।

मन है द्वार, समाग का ।

ध्यान है द्वार, मोक्ष का ।

मन में जिसे पाया है, ध्यान में वह खो जाता है ।

मन से जिसे खोया है, ध्यान में वह मिल जाता है । ५

८ निराकार के ध्यान की विधि

क्या निराकार वस्तु का ध्यान हो सकता है ?

और यदि हो सकता है, तो क्या निराकार, निराकार ही बना रहेगा ?

ध्यान का आकार या निराकार से कोई भी सम्बन्ध नहीं है ।

और न ध्यान का विषय-वस्तु से ही कोई सम्बन्ध है ।

ध्यान है विषय-वस्तु-रहिता— गाढ़ निद्रा की भाँति ।

लेकिन, निद्रा में चेतना नहीं है— और ध्यान में चेतना पूर्णरूपेण है ।

अर्थात् निद्रा अचेतन-ध्यान है ।

या, ध्यान सचेतन-निद्रा है ।

गाढ़ निद्रा में भी हम बन्दी होते हैं, जहाँ ध्यान में होते हैं— लेकिन, मुर्च्छित ।

ध्यान में भी हम बन्दी होते हैं, जहाँ निद्रा में होते हैं— लेकिन, जाग्रत ।

जागते हुए सोना ध्यान है ।

या, सोते हुए जागता ध्यान है ।

फिर जो जाना जाता है, वह न आकार है, न निराकार है ।

वह है आकार में निराकार, या निराकार में आकार ।

अमल में वहाँ द्वन्द्व नहीं है, द्वैत नहीं है ।

और, इसलिए हमारा मन शब्द व्यर्थ हो जाने है ।

वहाँ न ज्ञान है, न ज्ञेय है, न दृश्य है, न द्रष्टा है ।

इतल्लिग, वहाँ जो है, उसे कहना असम्भव है ।

जड़ित नहीं, असम्भव है ।

ध्यान है मन की मृत्यु और भाषा है मन की अर्धांगिनी ।

वह मन के साथ ही सती हो जाती है ।

वह विधवा होकर जीना नहीं जानती है ।

जाने, तो भी जी नहीं सकती है ।

और उसका पुनर्विवाह भी नहीं हो सकता है ।

क्योंकि, मन के पाग लगे हैं, वह उससे विवाह के लिए चिर-अनुत्प्रेक्ष्य है ।

उसका विवाह हो ही चुका है— शून्यता से ।

१. स्वाध्याय और ध्यान का अन्तर ।

स्वाध्याय और ध्यान में क्या अन्तर है ?

स्वाध्याय, अर्थात् स्वयं का अध्ययन ।

और स्वयं का अध्ययन विचार के बिना सम्भव नहीं है ।

इसलिए, स्वाध्याय विचार की ही प्रक्रिया है ।

जब कि ध्यान है विचारातीत ।

वह है विचारों के प्रति जागना ।

स्वाध्याय है सोचना ।

ध्यान है जागना ।

सोचने में जागना नहीं है ।

क्योंकि, जागे और सोचना गया ।

सोच-विचार में होन के लिए निद्रा आवश्यक है ।

सोच-विचार, अर्थात् खोलकर स्वप्न देखना है ।

स्वप्न, आदिम साच-विचार है ।

स्वप्न चित्रों की भाषा में सोचता है ।

साचना स्वप्न का सभ्य रूप है ।

सोचने में चित्रों की जगह शब्द और प्रत्यय ले लेते हैं ।

लेकिन, ध्यान एह अन्तर्ग ही आयाम है ।

वह स्वप्न-मात्र से मुक्ति है ।

वह विचार-मात्र के पार जाना है ।

स्वप्न अचेतन मन का चिन्तन है ।

विचार चेतन मन का चिन्तन है ।

ध्यान मतानीन है

चेतन मन जब अर्थ को विषय बनाता है, तो भी वह विचार है।

और जब स्वयं को विषय बनाता है, तो भी ।

ध्यान में विषय से ऊपर उठना है—विषय-मात्र से ।

इसमें कोई मौलिक भेद नहीं पड़ता है कि विषय क्या है।

धन है या धर्म ? पर है या स्व ?

मौलिक भेद— रूपान्तरण— या क्रान्ति तो तभी घटित होती है,

जब चेतना विषय के ही बाहर हो जाती है।

क्योंकि, तभी 'स्व' को जाना जा सकता है।

जब चेतना के पाम जानने को कुछ भी शेष नहीं बचता है,

तभी वह स्वयं को जान पाती है।

जैसे जब कोई भी नहीं है, तभी आत्मज्ञान होता है।

अर्थात्, स्वाध्याय है स्वयं के सम्बन्ध में मोच-विचार,

और ध्यान है स्वयं को जानना।

और निश्चय ही, जिसे जानने ही नहीं,

उसके सम्बन्ध में सोचेंगे-विचारेंगे क्या ?

और जिसे जान हो लिया, उसके सम्बन्ध में मोच-विचार का प्रश्न ही कहाँ है ?

इसलिए, स्वाध्याय में बचे तो अच्छा हैं।

क्योंकि, वह भी ज्ञान में बाधा है— और सर्वाधिक सबल।

क्योंकि, वह ध्यान का नाटक बन जाती है।

मन तो उससे बहाने प्रसन्न होता है,

क्योंकि इस भाँति वह पुनः स्वयं को बचा लेता है।

लेकिन, साधन भटक जाता है।

वह फिर विषय में उलझ जाता है।

मन है विषय-उन्मुखता।

उमें चाहिए विषय।

वह विषय फिर चाहे कोई भी हो— काम हो या राम,

वह विषय-मात्र से राजी है।

इसलिए, ध्यान के लिए काम और राम दोनों से ऊपर उठना आवश्यक है।

'पर' और 'स्व' दोनों को सम-भाव से विदा देनी है।

तभी वह प्रकट होता है, जो कि 'स्व' है— और जो कि 'पर' भी है।

या कि जो न 'स्व' है, न 'पर' है, वरन् 'बस है'।

१० ध्यान की अन्तिम अवस्था तथा दिन-प्रतिदिन वृद्धि ✓

ध्यान की गहराई में उतरने से उसकी दिन-प्रतिदिन वृद्धि किस प्रकार से होगी, और ध्यान की अन्तिम अवस्था क्या है ?

आप भोजन कर लेते हैं, फिर उसे पचाना नहीं होता है, वह पचना है ।
ऐसे ही आप जागे विचारों के प्रति ।

विचारों के प्रति मूर्च्छा न रहे—इतना आप करें ।

यह है ध्यान का भोजन ।

फिर पचना अपने-आप होता है ।

पचना यानी ध्यान का खून बनना—ध्यान की गहराई ।

भोजन आप करें—और पचना परमात्मा पर छोड़ दें ।

वह काम मदा से ही उसने स्वयं के हाथों में ही रखा हुआ है ।

लेकिन, यद्यपि आप भोजन पचा नहीं सकते हैं,

फिर भी उसके पचने में बाधा जरूर डाल सकते हैं ।

ध्यान के सम्बन्ध में भी यही सत्य है ।

आप ध्यान के गहरे होने में बाधा जरूर डाल सकते हैं ।

विचारों के प्रति सूक्ष्मतम चुनाव और शुकाव ही बाधा है ।

शुभ या अशुभ में चुनाव न करें ।

निंदा या स्तुति, दोनों से बचें ।

न कोई विचार अच्छा है, न बुरा ।

विचार सिर्फ विचार है ।

और आपको विचार के प्रति जागना है ।

सूक्ष्मतम चुनाव भी बाधा है जागने में ।

तराजू के दोनों पल्ले सम हों, तभी ध्यान का काँटा स्थिर होना है ।

और ध्यान का काँटा स्थिर हुआ कि तराजू, पल्ले और काँटा—

सब तिरोहित हो जाते हैं ।

फिर जो शेष रह जाता है, वही समाधि है,

वही ध्यान की अन्तिम अवस्था है ।

११. निबिचार हो जाने पर मन की परिस्थिति

साक्षीभाव से मन को देखने से जब मन निबिचार हो जाता है, उसके बाद क्या परिस्थिति होती है ?

परिस्थिति ? परिस्थिति वहाँ कहाँ ?

बस, सब परिस्थितियाँ मिट जाती हैं और वही शेष रह जाता है, जो है।

और जो है, वह सदा से है।

परिस्थिति प्रसिद्ध बदलती है, वह कभी नहीं बदलता है।

परिस्थिति परिवर्तन है और वह सनातन।

परिस्थिति में सुख है, दुःख है।

सुख दुःख में बदलता है, दुःख सुख में बदलता है।

बदलता है तो और कोई राह भी नहीं है।

आर वहाँ न सुख है, न दुःख है, क्योंकि वहाँ परिवर्तन नहीं है।

फिर वहाँ जो है, उसी का नाम आनन्द है।

ध्यान रहे कि आनन्द सुख नहीं है।

क्योंकि सुख वही है, जो दुःख में बदल सकता है।

और आनन्द दुःख में नहीं बदलता है।

आनन्द बदलता ही नहीं है।

इसीलिए आनन्द से विागीत कोई स्थिति नहीं है।

आनन्द अकेला है।

आनन्द अद्वैत है।

एने ही, परिस्थिति में ही जन्म है, मृत्यु है।

जहाँ जन्म है, वहाँ मृत्यु होगी ही।

वे एक ही ण्डुड की दो परिवर्तन-स्थितियाँ हैं।

जन्म मृत्यु बनता रहता है।

फिर मृत्यु जन्म बनती रहती है।

परिस्थिति इसी चक्र का नाम है।

और वहाँ— सत्य में— न जन्म है, न मृत्यु।

कहें कि वहाँ जीवन है ।
जन्म की उल्टी परिस्थिति मृत्यु है ।
जीवन से उल्टा कुछ भी नहीं है ।
वहाँ जीवन है, जीवन है, और जीवन है ।
रस आनन्द, जीवन का नाम ही ब्रह्म है ।

१२ मन स्थिर करने का उपाय

मन को स्थिर कैसे करें ? उसका उपाय क्या है ?

मन स्थिर होता ही नहीं ।

वस्तुतः, अस्थिरता, चंचलता का नाम ही मन है ।

इसलिए मन या तो होता है, या नहीं होता है ।

मन या अ-मन, वम गेमी ही दो स्थितियाँ हैं ।

मन से सत्य ससार की भाँति दीखता है ।

ससार, अर्थात् चंचलता के द्वार से देखा गया ब्रह्म ।

और ज-मन से, जो है, वह वैसा ही दीखता है, जैसा है ।

सत्य जैसा है, उसे वैसा ही जानना ब्रह्म है ।

इसलिए मन को स्थिर करने की बात ही न पूछें ।

मन को स्थिर नहीं करना है, बल्कि मिटाना है ।

शान्त-तूफान-जैसी कोई चीज देखो-सुनी है ?

ऐसे ही शान्त-मन-जैसी कोई चीज नहीं है ।

मन अशान्ति का ही पर्याय है ।

और तब उपाय का तो मवाल ही नहीं उठता है ।

सब उपाय मन के ही हैं ।

मन मिटाना है तो उपाय में नहीं, निरुपाय में जाना पड़ता है ।

उपाय करने से मन घटता नहीं, बढ़ता है ।

क्योंकि, उपाय वहीं तो करता है ।

और मन ही जो करता है, उसमें मन कैसे गिट सकता है ?

फिर क्या करें ?

नहीं, करे कुछ भी नहीं—बस, जागे—देखें, सारी बातें ।

मन को ही देखें, मन के प्रति होशपूर्ण हो ।

और फिर धीरे-धीरे मन गलता है, पिघलता है, मिटता है ।

साक्षी-भाव सूर्योदय की भाँति मन की ओस को वाष्पीभूत कर देता है ।

चाहे तो कह कि यही उपाय है ।

५३ मन में उठते बुरे भावों का निराकरण

मन में उठते बुरे भावों को किस प्रकार रोका जाये ?

यदि रोकना है तो रोकना ही नहीं ।

रोका, कि वे आये ।

उनके लिए निषेध मदा निमन्त्रण है ।

और दमन से उनकी शक्ति कम नहीं होती, बल्कि बढ़ती है ।

क्योंकि दमन से वे मन की ओर भी गड़गड़यो में चल जाते हैं ।

और न ही उन भावों को बुरा कहना ।

क्योंकि बुरा कहने ही उनसे शत्रुता और मघर्ष शुरू हो जाता है ।

और स्वयं में स्वयं से मघर्ष, सन्ताप का जनक है ।

ऐसे मघर्ष में शक्ति का अकारण अपव्यय होना है और व्यक्ति निर्बल होता जाता है ।

जीतने का नहीं, हारने का ही यह मार्ग है ।

फिर क्या करें ?

पहली बात

जाने कि न कुछ बुरा है, न भला है— बस भाव है ।

उन पर मूल्यांकन न जड़े,

क्याकि, तभी तटस्थता सम्भव है ।

दूसरी बात

रोके नहीं, देखे ।

कर्ता नहीं, द्रष्टा बने ।

क्योंकि, तभी मघर्ष में विरत हो सकते हैं ।

तीसरी बात

जो है, उसे बदलना नहीं है, स्वीकार करना है ।

जो है, सब परमात्मा का है ।

इसलिए आप बीच में न आएँ तो अच्छा है ।

जिज्ञास-समाधान

आपके बीच में आने से ही अशान्ति है ।
 और अशान्ति में कोई भी रूपान्तरण सम्भव नहीं है ।
 समग्र-स्वीकृति का अर्थ है कि आप बीच से हट गये हैं ।
 और आपके हटने ही क्रान्ति है ।
 क्योंकि, जिन्हें आप घुरे भाव कह रहे हैं,
 उनके प्राणों का केन्द्र अहंकार है ।
 अहंकार है तो वे हैं ।
 अहंकार गया कि वे गये ।
 आपके हटने ही वह सब हट जाता है,
 जिसे कि आप जन्मा-जन्मों से हटाना चाहते थे और नहीं हटा पाये थे ।
 क्योंकि, उन सबों की जड़ आपमें ही छिपी थी ।
 लेकिन, लगता है कि आप सोच में पड़ गये ।
 सोचिये नहीं, हटिये ।
 बस हट ही जाइये और देखिये ।
 जैसे अन्धे को अनायास आँखें मिल जाएँ,
 बस ऐसे ही सब-कुछ बदल जाता है ।
 जैसे अन्धे में अचानक दीया जल उठे, बस ऐसे ही सब-कुछ बदल जाता है ।
 कृपा करिये और हटिये ।

१४ ध्यानपूर्वक किये गये जाप का फल •

ध्यानपूर्वक किया हुआ जाप क्या फलीभूत नहीं हो सकता है ?

जब ध्यान ही करना है, तो जाप अनावश्यक है ।

जपादि, ध्यान से बचने की विधियाँ हैं ।

वे विचार को ही पीछे के द्वार से भीतर लाने के उपाय हैं ।

ध्यान है जागरण— सजगना— साक्षीभाव ।

और जपादि हैं ज्यादा-से-ज्यादा आत्मसम्मोहन ।

स्वयं को सुलाने के उपाय ।

नीद न आती हो तो उपयोगी है ।

शान्तिदायी भी है— वैसे ही, जैसे नीद है ।

शब्द की पुनरुक्ति आत्मसम्मोहन बन जाती है—

किसी भी शब्द की ।

फिर वह चाहे हो 'ओम्', चाहे हो 'कोका-कोला' ।

अशान्त मन स्वयं को भूलने के लिए तो सदा ही तैयार है ।

इसीलिए तो मादक द्रव्यों का इतना आकर्षण है ।

जपादि अरासायनिक मादकताएँ हैं ।

लेकिन भूलने से क्या होगा ?

विरमरण विमुक्ति तो नहीं है ?

जो है, वह फिर लौटेगा, फिर-फिर लौटेगा ।

बेहोश कितनी देर रहियेगा ?

नहीं, ऐसे नहीं चलेगा ।

स्वयं को बदलना ही होगा ।

विस्मरण नहीं, रूपान्तरण ही चाहिए ।

ध्यान रूपान्तरण है ।

और जाप से, इसीलिए, वह आमूल भिन्न है ।

ध्यान है, स्मृतिपूर्वक होना ।

जो है, बाहर या भीतर, उसके प्रति जागते हुए होने का नाम ध्यान है ।
जाप है क्रिया, ध्यान है अक्रिया ।
जाप में कुछ करना होगा ।
इसीलिए वह मानसिक है ।
और मन की कोई भी क्रिया कभी भी मन से बाहर नहीं ले जा सकती है ।

ध्यान है जागना—देखना—साक्षित्व ।
यह क्रिया नहीं है ।
यह समस्त क्रियाओं का विश्राम है ।
इसीलिए, ध्यान मन के पार है
और जो सजानीय है, उसे जानने का द्वार है ।

१५ ध्यान का रूप ले लेनेवाले जप

क्या ऐसे भी कोई जप है जो सहज जप व ध्यान का रूप ले लें ?

नहीं ! क्योंकि, असहज सहज कैसे हो सकता है ?

अमहज सहज नहीं बनता है ।

अमहज से मुक्ति ही सहज में ले जाती है ।

प्रयास अप्रयास का द्वार नहीं है ।

प्रयास से मुक्ति ही अप्रयास का द्वार बनती है ।

और मत्प को प्रयास में नहीं पाया जा सकता है ।

क्योंकि, वह तो है ही— और मिला ही हुआ है ।

प्रगम में है हम, इसीलिए उममें चूके हुए हैं ।

वह है निकट और सदा से उपस्थित ।

लेकिन, हम हैं व्यस्त— अर्थात्— उसके प्रति अनुपस्थित ।

एक अनुपस्थिति तो समान ही है ।

कोई धन पाने में व्यस्त है, कोई धर्म पाने में ।

कोई फिल्मी गीत गाने में व्यस्त है, कोई जय-त्राप में ।

कोई माला फेरने में व्यस्त है, कोई धूम्रपान में ।

कोई कागज के शास्त्रों में उलझा है, कोई कागज के पत्तों में लीन है ।

लेकिन, सभी उमके प्रति अनुपस्थित है, जो कि है— सभी ओर— सदा से ।

एक व्यस्तता से ऊब जाता है मन,

तो तत्काल दूसरी व्यस्तता का आविष्कार कर लेता है ।

धूम्रपान में ऊब जाता है, तो माला फेरता है ।

दूतान से ऊबता है, तो मन्दिर खोज लेता है— लेकिन, अव्यस्त नहीं होता है ।

जबकि, जो है, वह अव्यस्त अंगों के अनुराज में ही जाना और जिया जाता है ।

उसे खोजो मन, वह तो यह रहा, उसके लिए दोनों मत, वह तो यही है ।

उसके लिए प्रयास मत करें,

क्योंकि उमका निर्माण नहीं करना है, वह तो है ही ।

केवल, बस आप भी हों— 'अभी और यही'— और वह प्रकट हो जाता है ।

१६. कल्पना से कल्पना कटती है

क्या कल्पना से कल्पना नहीं कटती है ?

कल्पना से कल्पना कटती है ।

लेकिन, कल्पना करनेवाला मन नहीं कटता है ।

और काटना कल्पना को नहीं, मन को ही ह ।

कल्पना करे, या कल्पना न करे, मन दोनों ही स्थितियों में सबल होता है ।

क्योंकि, दोनों में ही उसकी शक्ति काम आती है ।

जाना है मन के बाहर ।

और यह उसे सबल करके नहीं हो सकता है ।

इसलिए ऐसा कुछ करें, जो मन को निर्बल करे, निर्वीर्य करे, मृत करे ।

लेकिन कुछ भी क्यों न करे, वह सबल ही होगा ।

क्योंकि, सब करना उमी का करना है ।

तब न करने— अक्रिया के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं है ।

न करना— अर्थात्— बस होना ।

अब है मात्र और कुछ भी नहीं कर रहे हैं ।

तभी यह जागरण आता है, जो कि ध्यान है ।

और ध्यान मन से मुक्ति है ।

ध्यान, अर्थात् अ-मन ।

मन ससार में वाहन है ।

अ-मन सत्य में ।

सार का वाहन सत्य के आयाम में साधक तो है ही नहीं, बाधक भी है ।

जमीन पर चलें बैलगाड़ी से ।

लेकिन, आकाश में बैलगाड़ी से न उड़ें तो अच्छा है ।

यह आपके भी हित में है, और बैलो के भी हित में ।

लेकिन बैलगाड़ी से परिचित होने के कारण ख्याल आता है कि जो जमीन पर चलती थी, वह आकाश में क्यों न चलेगी ?

इसमे बैलगाड़ी की कोई भूल नहीं है।

भूल ह तो आकाश की ही है कि वह पृथ्वी नहीं है।

लेकिन, यह तो कभी हो भी सकता है कि बैलगाड़ी आकाश में भी उड़ सके।

क्योंकि पृथ्वी और आकाश भिन्न हैं, लेकिन विपरीत नहीं।

पर मन की सत्य में कभी कोई गति नहीं हो सकती है।

क्योंकि ससार और सत्य के आयाम ही विपरीत हैं।

जैसे स्वप्न में जागना सम्भव नहीं है।

क्योंकि, जब तक स्वप्न है, तब तक जागरण नहीं है।

और जब जागरण है, तब स्वप्न नहीं है।

स्वप्न के अस्तित्व की भूलभूत शर्त ही निम्न है।

ऐसी ही स्थिति मन और सत्य की है।

जब तक मन है, तब तक सत्य नहीं है।

और जब सत्य है, तब मन खोजे से भी नहीं मिलता है।

सत्य को आने देना है, तो मन को जानें दें।

उमके रिक्त स्थान में ही सत्य का सिंहासन निर्मित होता है।

१७ सजग जीने की विधि और सजगता से तात्पर्य ✓

सजगता से आपका क्या तात्पर्य है ?

पल-पल सजग जीवन कैसे जीया जाता है ?

सजगता से तात्पर्य है, बस सजगता ।

साधारणतः मनुष्य सोया-सोया जीता है ।

स्वयं की विस्मृति निद्रा है ।

और स्वयं का स्मरण जागृति ।

ऐसे जिये कि कोई भी स्थिति स्वयं को न भुला सके ।

उठते-बैठते, चलते-फिरते— सब में— विग्रह में 'स्व' न भूले ।

'मैं हूँ' इसकी सतत चेतना बनी रहे ।

फिर धीरे-धीरे 'मैं' मिट जाता है और मात्र 'हूँ' रह जाता है ।

क्रोध आये, तो जानें कि 'मैं हूँ'— और क्रोध नहीं आयेगा ।

क्योंकि क्रोध केवल निद्रा में ही प्रवेश करता है ।

विचार धरे, तो जानें कि 'मैं हूँ'— और विचार विदा होने लगेंगे ।

क्योंकि वे केवल निद्रा के ही सगी-माथीभर हैं ।

और जब चित्त से काम, क्रोध, लोभ, मोह सब विदा हो जाएंगे,

तब अन्त में विदा होगा 'मैं' ।

और जहाँ 'मैं' नहीं, वही वह है, जो ब्रह्म है ।

✓ १८. साक्षीत्व की प्रक्रिया ✓

हमारा जो मन है वह एक तीर की तरह है
जिसमें एक तरफ फल लगा हुआ है।
तीर को आपने देखा है, तीर दो तरफ नहीं चल सकता ?
अगर आप तीर को चला दें, तो एक ही तरफ जायेगा।
या कि आप सोचते हैं, दो तरफ भी जा सकता है ?
तीर के दो तरफ जाने का कोई उपाय नहीं है।
तीर जायेगा अपने निशाने की तरफ — एक तरफ।

तो जब प्रत्यचा पर कोई तीर चढ़ाता है,
और प्रत्यचा से तीर छूटना है,
तो दो बातें बगल में ले लें
प्रत्यचा, जहाँ वह चढ़ा था, वहाँ से छूट जाना है, दूर हटने लगता है,
और जहाँ वह नहीं था—साध्य, लक्ष्य— उस तरफ बढ़ने लगता है।
एक स्थिति यह थी कि प्रत्यचा पर चढ़ा था तीर, दूर बैठा था पक्षी वृक्ष पर,
उसकी छाती में नहीं चुभा था तीर, तीर था प्रत्यचा पर—पक्षी पर नहीं था,
फिर छूटा तीर, प्रत्यचा से दूर होने लगा— और पक्षी के पाम होने लगा।
फिर एक स्थिति आयी, तीर पक्षी की छाती में चुभ गया—
प्रत्यचा खाली रह गयी और तीर पक्षी की छाती में हो गया।

ध्यान में पूरे समय हम यही कर रहे हैं
कि जब भी हमारे ध्यान का तीर छूटना है
तो हमारी प्रत्यचा से खाली हो जाता है— भीतर,
और जिसकी तरफ जाता है, उस पर जाकर टिक जाता है।

कोई चेहरा आपको सुन्दर लगा, तीर छूट गया ध्यान का।
भीतर नहीं है अब तीर।
अब ध्यान भीतर नहीं है।
अब ध्यान भागा और दीढ़ा और सुन्दर चेहरे से जाकर लग गया।
सड़क पर हीरा पड़ा है, तीर छूट गया प्रत्यचा से।

अब ध्यान भीतर नहीं है ।

अब ध्यान भागा, दौड़ा और जाकर चुभ गया हीरे की छानी में ।

अब ध्यान हीरे में है, अब आगमें नहीं है—या अब ध्यान कहीं और है ।

तो आपके सब ध्यान के तीर कहीं कहीं कहीं जाकर छिद गये हैं ।
आपके पाम भीतर कोई ध्यान नहीं है, हमेशा बाहर जा रहा है ।

तीर तो एक-नरफा हो जा सकते हैं, लेकिन ध्यान दो-नरफा हो सकता है ।

और वही हो जाय तो साक्षी का अनुभव होता है ।

ध्यान का तीर दो-नरफा हो सकता है, उसमें दो फल हो सकते हैं ।

और जब आपका ध्यान किसी की तरफ जाय,

तो अगर आप इतना कर पाएँ,

तो आपको साक्षी का अनुभव किसी-न-किसी दिन हो जायेगा ।

जब आपका ध्यान किसी पर जाय,

राम्ते से गुजरी कोई सुन्दर युवती, कोई सुन्दर युवक—

आपका ध्यान अटक गया । अब आप अपने को बिलकुल भूल गये ।

यहाँ भीतर ध्यान न रहा ।

अब आप होश में नहीं है, अब आप बेहोश है ।

क्योंकि आपका होश तो किसी और के पाम चला गया ।

अब आपका होश तो उसकी छाया बन गया ।

अब आप होश में नहीं है ।

अगर आप यह काम कर सके कि कोई आपको सुन्दर दिखाई पड़ा,

ध्यान उस पर गया,

उस समय इस पर भी भीतर ध्यान जाए,

जहाँ से प्रत्यक्षा से तीर छूट रहा है,

उसकी तरफ भी हम एकसाथ ही अगर देख पाएँ—

जहाँ से ध्यान जा रहा है, वह स्रोत—

और जिसकी तरफ ध्यान जा रहा है, वह लक्ष्य—

अगर दोनों हमारे ध्यान में एक साथ आ जाएँ,

तो आपको पहली दफा पता चलेगा कि साक्षी का क्या अर्थ है ।
 कहाँ से ध्यान जा रहा है, उस स्रोत का अनुभव होना चाहिए,
 कहाँ से ध्यान पैदा हो रहा है ?

वृक्ष हमें दिखायी पड़ता है, गान्वाएँ दिखायी पड़ती है,
 फूल-पत्ते दिखायी पड़ते हैं,
 फल लग जाने हैं, वे दिखायी पड़ते हैं—जहाँ हमें नहीं दिखाई पड़ती ।
 जहाँ अन्धेरे में छिपी हैं ।

लेकिन वही से वृक्ष रम ले रहा है ।
 आपका ध्यान फैलता है चारों तरफ, जगत् का बड़ा वृक्ष निर्मित हो जाता है ।
 लेकिन जहाँ से ध्यान निकलना है—जिस स्रोत से,
 जिस चैनन्य के सागर से निकलना है, उसका कोई भी पता नहीं चलता ।
 उन जड़ों का भी बोध साथ-साथ होने लगे,
 एकसाथ आपको दोनों बात दिखायी पड़ने लगे, .

इसे ऐसा समझें
 मैं बोल रहा हूँ तो आपका ध्यान मेरे बोलने पर लगा है ।
 इसको दोहरा तीर बना लें ।
 यह दोहरा तीर अभी—इसी वक्त भी बन सकता है ।
 जब मैं बोल रहा हूँ, तो आप केवल—मैं जो बोल रहा हूँ—वही न सुनें,
 आपको यह भी स्मरण रहे कि मैं सुन रहा हूँ ।
 बोलनेवाला कोई और है, वह बोल रहा है,
 मैं सुननेवाला हूँ, मैं सुन रहा हूँ ।
 अगर आप एक क्षण को भी—‘अभी—यही’—
 ये दोनों बातें एकसाथ कर लें—सुनें भी और सुननेवाले का स्मरण भी,
 रिमेम्ब्रिंग भी भीतर बनी रहे कि मैं सुन रहा हूँ,...

. शब्द दोहराने की जरूरत नहीं है ।
 अगर आप कहें कि ‘मैं सुन रहा हूँ’, तो उतनी देर में आप सुन न पाएँगे,
 जो मैंने कहा वह चूक जायेगा ।

भीतर शब्द बनाने की ज़रूरत नहीं कि 'मैं सुन रहा हूँ' .. 'मैं सुन रहा हूँ' ।
 अगर आपने ऐसा किया तो उतनी देर आप बहरे हो जाएँगे ।
 उस सेकेन्ड आप अपनी भीतर की आवाज़ सुनेंगे कि 'मैं सुन रहा हूँ',
 लेकिन जो मैं बोल रहा हूँ यहाँ से वह आपका सुनाई नहीं पड़ेगा ।

मैं जो बोल रहा हूँ वह सुनाई पड़ता रहे,
 और साथ ही आपको यह भी— सुनना भी सुनाई पड़ता रहे ।
 आप सुननेवाले हैं—ऐसी भी आपको प्रतीति हुई, एहसास हुआ, अनुभव हुआ—
 यह दूसरा बिन्दु हो गया ।

यह दूसरा बिन्दु पाना बहुत कठिन है ।
 अगर यह दूसरा बिन्दु आपको मिल जाए तो तीसरा बिन्दु पाना बहुत सरल है ।
 वह तीसरा बिन्दु यह है कि बोलनेवाला है 'अ', सुननेवाला है 'ब',
 फिर आप कौन हैं भीतर जो कि दोनों को अनुभव कर रहे हैं—
 बोलनेवाल को भी और सुननेवाले को भी ?
 आप तीसरे हो गये—दि थर्ड प्वाइन्ट ।
 वह जो तीसरा बिन्दु है, वही साक्षी है ।
 इस तीसरे के पार नहीं जाया जा सकता ।
 यह तीसरा आखिरी बिन्दु है ।
 और यह है त्रिकोण जीवन का
 दो बिन्दु—विषय और विषयी,
 और तीसरा बिन्दु दोनों का— साक्षी ।
 दोनों को अनुभव करनेवाला ।
 दोनों को भी देख लेनेवाला ।
 दोनों का गवाह ।

६९. सजगता और साक्षीत्व का फर्क

सजगता और साक्षित्व दोनों एक हैं, या उनमें भेद है ?

सजगता और साक्षित्व दोनों एक नहीं है,
लेकिन एक ही वस्तु के दो छोर अवश्य हैं ।
वे चेतना के दो अनुभव हैं ।

चेतना को एक ऐसा तीर समझें, जिसमें कि दोनों ओर फल हैं ।
इस तीर का एक फल उस ओर है, जिसके प्रति कि चेतना चेतन है ।
और दूसरा फल उस ओर है, जहाँ से कि चेतना चेतन है ।
सजगता में पहली बात की ओर इशारा है ।
साक्षित्व में दूसरी बात का ओर ।

ध्यान इन दोनों में से किसी भी छोर से शुरू किया जा सकता है ।
क्योंकि, एक छोर अनिवार्यतः दूसरे छोर को भी अपने साथ ही लपेट पाता है ।
सजग हो, तो साक्षी आ जायेगा ।
साक्षी हों, तो सजगता आ जायेगी ।
जहाँ चेतना है, वहाँ दोनों हैं ।
जहाँ अचेतना है, वहाँ दोनों नहीं हैं ।

और जहाँ एक है, वहाँ अर्धचेतना, अर्धमूर्च्छा है ।
साधारणतः मनुष्य अर्धचेतना— अर्धमूर्च्छा की अवस्था में है ।
वह अर्धसजग, अर्ध-साक्षी है ।
उसका होने का बोध अति धूमिल है ।
जैसे कुहासा धिरा हो चारों तरफ,
ऐसे ही कुछ दिखाई भी पड़ता है, कुछ नहीं भी दिखाई पड़ता है ।
जो देखता है, उसकी भी झलक कभी मिलती है, कभी नहीं मिलती है ।
ध्यान इस अर्ध-स्थिति को तोड़ने का प्रयास है ।
निद्रा में, गहरी निद्रा में, स्वप्न-तुल्य निद्रा में,
सजगता और साक्षित्व दोनों सो जाते हैं ।
ध्यान की पूर्णता में दोनों खो जाते हैं ।

इसीलिए, समाधि और सुषुप्ति विरहीत होकर भी एक अर्थ में समान है ।
 सुषुप्ति में न सजगता है, न साक्षी है, क्योंकि दोनों ही सो गये हैं ।
 समाधि में भी दोनों नहीं हैं, क्योंकि दोनों खो गये हैं ।
 सुषुप्ति में मूर्च्छा पूर्ण है, इसलिए द्वैत नहीं है ।
 समाधि में प्रज्ञा पूर्ण है, इसलिए द्वैत नहीं है ।
 पूर्ण सदा अद्वैत है ।
 लेकिन, सुषुप्ति के गर्भ में द्वैत है ।
 जबकि, समाधि में द्वैत की मृत्यु हो गयी है ।

ध्यान है प्रक्रिया, मूर्च्छा से प्रज्ञा की ओर ।
 उसके प्राथमिक प्रारम्भ ध्रुव दो हैं— सजगता और साक्षित्व ।
 बहिर्मुखी व्यक्तित्व के लिए सजगता से प्रारम्भ करना आमान है—
 क्योंकि सजगता बाहर से प्रारम्भ होनी है ।
 अन्तर्मुखी व्यक्ति व के लिए साक्षित्व से प्रारम्भ करना आमान है—
 क्योंकि साक्षित्व भीतर के ध्रुव से शुरू होता है ।

ध्यान के ये प्रस्थान बिन्दु भिन्न हैं, लेकिन उपलब्धि एक ही है ।
 जैसे ही ध्यान में एक ध्रुव स्पष्ट होता है,
 वैसे ही दूसरा ध्रुव भी अनिवार्यतः प्रकट हो जाता है ।
 और जैसे ही दोनों ध्रुव पूर्णरूपेण प्रकट होते हैं,
 वैसे ही दोनों का अतिक्रमण हो जाता है ।
 यह अतिक्रमण ही समाधि बन जाता है ।
 फिर दो नहीं है ।
 फिर तो जो है, वह है ।

२०. साक्षी और तथाता में भेद

साक्षी और तथाता में भेद बताने की कृपा करें ?

साक्षी में द्वैत मौजूद है ।

साक्षी अपने को अलग और जिसे जान रहा है, उसे अलग मानता है ।

अगर उसके पैर में काँटा गड़ा है, तो साक्षी कहता है

मुझे नहीं गड़ा, मैं जाननेवाला हूँ, काँटा शरीर को गड़ा है ।

गड़ना कहीं और है, जानना कहीं और है ।

‘जानने’ और ‘होने’ में द्वैत है साक्षी की साधना में ।

इसलिए जो साधक साक्षी पर रुक जाएँगे, वे एक तरह के इयूअलिज्म,

एक तरह के द्वैत में घिर जाएँगे ।

अन्त में वे जगत् को दो हिस्से में तोड़ देंगे— चेतन और जड़ ।

चेतन— वह जो जानता है, जड़— वह जो जाना जाता है ।

अन्त में जगत् को दो हिस्सों में तोड़े बिना वे नहीं मानेंगे—

पुरुष और प्रकृति में ।

साक्षी प्रकृति और पुरुष तक जायेगा ।

वह तोड़ देगा यह रही प्रकृति— जड़, और यह रहा पुरुष— चेतन ।

जाननेवाला (नोअर) और जो जाना गया (नोन) में फासला

खड़ा हो जायेगा ।

तथाता और भी बड़ी बात है ।

तथाता का मतलब है, कोई द्वैत नहीं है,

न कोई जाननेवाला है, न कुछ जानने को है—

या जो जाननेवाला है, वही जाना भी जा रहा है ।

द नोअर इज द नोन ।

अब ऐसा नहीं है कि काँटा अलग है और मैं अलग हूँ ।

अब ऐसा भी नहीं है कि काँटा न गड़ा होता, तो अच्छा होता ।

अब ऐसा भी नहीं है कि काँटा निकल जाए, तो अच्छा हो ।

नहीं, अब ऐसा कुछ भी नहीं है ।
 काँटे का होना, गड़ने का होना, गड़ने का पता चलना, पीड़ा का होना
 सब हो सकता है ।
 और सब एक ही चीज के छोर हैं ।

तो काँटा भी मैं हूँ, गड़ना भी मैं हूँ ।
 जानना भी मैं हूँ, पहचानना भी मैं हूँ ।
 सब मैं हूँ ।
 इसलिए डम मै के बाहर कोई जाना नहीं है ।
 न तो ऐसा सोच सकता हूँ कि काँटा न गड़ता—
 क्योंकि कैसे सोच सकता हूँ ।
 क्योंकि काँटा भी मैं हूँ, जानना भी मैं हूँ ।
 न मैं ऐसा सोच सकता हूँ कि काँटा न गड़े तो अच्छा,
 क्योंकि अपने ही को वहीं काटकर अलग करूँगा ।

तथाता जो है, वह परम स्थिति है ।
 वह, 'जो है', वह है ।
 'जो है' उसकी परम स्वीकृति ।
 उसमें कोई भेद नहीं है ।
 लेकिन साक्षी हुए बिना तथाता तक नहीं पहुँचा जा सकता ।
 हालाँकि कोई चाहे तो साक्षी पर रुक सकता है और तथाता पर न पहुँचे ।
 सकल्प के बिना कोई साक्षी तक नहीं पहुँच सकता ।
 हालाँकि कोई चाहे तो सकल्प पर रुक जाए और साक्षी पर न पहुँचे ।

जो आदमी सकल्प पर रुक जायेगा ।
 वह आदमी शक्तिशाली तो बहुत हो जायेगा,
 लेकिन ज्ञानवान न हो पायेगा ।
 इसलिए सकल्प के दुरुपयोग भी हो सकते हैं,
 क्योंकि वहाँ ज्ञान अनिवार्य नहीं है ।
 शक्ति तो बहुत आ जाएगी, इसलिए उससे दुरुपयोग हो सकते हैं ।

सारा ब्लैक मैजिक जो है, वह मकल्प की ही शक्ति से पैदा हुआ है ।
 क्योंकि ज्ञान तो कुछ भी नहीं है, शक्ति बहुत आ गयी है ।
 उसका कुछ भी उपयोग हो सकता है ।
 मकल्पवान व्यक्ति शक्ति से भर गया है ।
 वह शक्ति का क्या उपयोग करेगा, यह कहना अभी मुश्किल है ।
 वह बुरा उपयोग भी कर सकता है ।

शक्ति नष्ट हो सकती है ।

लेकिन शक्ति होनी तो चाहिए ही ।

बुरा करने के लिए भी होनी चाहिए, भला करने के लिए भी होनी चाहिए ।

और मेरा मानना है कि शक्तिहीन होने से शक्तिवान होना बेहतर है ।

चाहे बुरा भी करो तो भी ठीक है,

क्योंकि जो बुरा करता है, वह कभी अच्छा भी कर सकता है ।

लेकिन, जो बुरा नहीं कर सकता, वह तो अच्छा भी नहीं कर सकता ।

इसलिए निर्दोष, शक्तिहीन होने से शक्तिवान होना बेहतर है ।

शक्तिकारण होने में भी शुभ और अशुभ की यात्राएँ हैं ।

शक्तिवान होकर शुभ की यात्रा पर होना बेहतर है ।

शक्ति की शुभ की यात्रा अगर ठीक से चले, तो साक्षी पर पहुँचा देगी ।

अगर अशुभ की यात्रा चले, तो साक्षी पर नहीं पहुँचाएगी,

साधक मकल्प की शक्ति में ही भटक कर रह जायेगा ।

तब मेम्मेरिज्म हो,

हिप्नोटिज्म होगा, नग्न होगा, मन्त्र होगा, जादू-टोना होगा,

सब तरह की चीजें पैदा हो जाएँगी ।

लेकिन, इससे कोई आत्मा की यात्रा नहीं होगी ।

यह भटकाव हो गया ।

शक्ति तो हुई, लेकिन भटक गयी ।

अगर शक्ति शुभ की यात्रा पर चले, तो साक्षी का जन्म हो जायेगा ।

क्योंकि, अन्ततः जब शक्ति पैदा होगी, तो आदमी शक्ति का इसलिए उपयोग करेगा कि स्वयं को जान सके और पा सके ।

यह मेरी शुभ यात्रा हो गयी ।

शक्ति की अशुभ यात्रा का मतलब है कि दूसरे को दबाऊँ,

दूसरे का मालिक हो जाऊँ, दूसरे को कस लूँ ।

तो अशुभ यात्रा शुरू हो गयी ।

बद बलैक मैजिक है ।

शक्ति से अपने को पाऊँ, पहचानूँ, जान लूँ कीन हूँ, क्या/हूँ—

यह शुभ यात्रा हो गयी ।

अगर शक्ति शुभ यात्रा पर होगी, तो साक्षी बन जायेगी ।

अगर साक्षी का भाव, सिर्फ मैं स्वयं को जान लूँ, इतने पर तृप्त हो जाए,

तो पाँचवे गरीब^१ तक बान पहुँचेगी और खत्म हो जायेगी ।

लेकिन साक्षी का भाव अगर ज़ोर गहरा हो

और इसका भी पता लगाया जाय कि मैं अकेला तो नहीं हूँ,

मेरे होने में चाँद-नारे भी सम्मिलित हैं, सूरज भी सम्मिलित है,

मेरे होने में पत्थर, मिट्टी, फूल, पौधे सब सम्मिलित हैं,

मेरे होने में दूसरों का होना भी सम्मिलित है,

मेरा होना सम्मिलित होता है—अगर इस ख्याल से यात्रा शुरू हो,
तो तयाता तक पहुँच जायगा ।

तयाता धर्म की परम उपलब्धि है, जहाँ सब स्वीकार है,

टोटल ऐक्मेप्टीविनिटी है ।

जैसा हो रहा है, वह सबके लिए राजी है,

जो आदमी, जैसा हो रहा है, सबके लिए पूरा राजी है,

ऐसा आदमी ही पूर्ण शान्त हो सकता है ।

क्योंकि जो ज़रा भी शिकायत से भरा है, उसकी अशान्ति जारी रहेगी ।

जिसके मन में ज़रा भी ऐसा है कि 'ऐसा होना था' और 'ऐसा नहीं हुआ',

तो उसके मन में तनाव जारी रहेगा ।

परम शान्ति, परम तनावमुक्तता, परम मुक्ति तयाता में ही सम्भव है ।

१. सात शरीरों के सम्बन्ध में विस्तार से जानने के लिए 'भिन्न खोजा तिन पाइया' देखें ।

पर सकल्प हो, तो साक्षी तक जाया जा सकता है,
 साक्षीभाव हो, तो तथाता तक जाया जा सकता है ।
 क्योंकि जिम व्यक्ति ने अभी साक्षी होना ही नहीं जाना,
 वह सर्व-स्वीकार नहीं जान सकता ।
 जिसने अभी यही नहीं जाना कि मैं काँटे से अलग हूँ,
 वह कभी यह नहीं जान सकता कि मैं काँटे से एक हूँ ।
 अमल में काँटे से अलग होना जो जान ले, वह दूसरा कदम उठा सकता है—
 काँटे से एक होने का ।
 तथाता को समझने में वह सहायोगी होगा ।

बुद्ध खुद अपने लिए भी 'तथागत' शब्द का उपयोग करते हैं ।
 बुद्ध खुद कहते हैं कि तथागत ने ऐसा कहा ।
 'तथागत' का मतलब है—'दम केम, दम गाँन, ऐमे आये और हेसे गये' ।
 जैसे हवा का झोका आये और चला जाये ।
 न कोई प्रयोजन न कोई अर्थ ।
 बस हवा का झोका जैसे आये भीतर और चला जाये—
 जो ऐसे ही आये और गये ।
 जिनका आना-जाना ऐसा निष्प्रयोजन, निष्काम है—
 जैसा हवा का झोका हो ।
 ऐसे व्यक्तित्व को कहते हैं, तथागत ।

लेकिन हवा के झोके की तरह कौन आयेगा और कौन जायेगा ?
 हवा के झोके की तरह वही आ और जा सकता है, जो तथाता को उपलब्ध है ।
 जिसको न आने से कोई फर्क पड़ता है, न जाने से कोई फर्क पड़ता है
 आये तो आये, गये तो गये ।

सकल्प से साक्षी, साक्षी से तथाता—ऐसी यात्रा है।

२१. केवल होश और तथाता मे साम्य

जस्ट अवेयरनेस, केवल होश और तथाता क्या एक ही बात है ?

अमल मे जब हम कहते है 'जस्ट अवेयरनेस, बस होश-मात्र',

तो इसमे और तथाता मे थोडा-सा फर्क है ।

इसमे और साक्षी मे भी थोडा-सा फर्क है ।

ऐसा समझे कि यह साक्षी और तथाता के बीच की कड़ी है ।

जब तुम साक्षी से गुजरोगे तथाता तक,

तब यह बीच की एक कड़ी होगी— जस्ट अवेयरनेस ।

साक्षी होने मे 'मैं हूँ' और 'तू है' का भाव पक्का है ।

जस्ट अवेयरनेस मे 'मैं' और 'तू' का भाव भूल गया है,

सिर्फ होने का भाव रह गया है ।

तथाता मे सिर्फ होने का भाव ही नहीं है,

तथाता मे यह 'मेरा होना' और 'तेरा होना' एक ही होना है ।

क्योकि जब तक 'जस्ट अवेयरनेस' ही है,

तब तक सिर्फ होने का भाव भी है ।

तब तक होने के भाव के बाहर एक सीमा होगी, जो मैं नहीं हूँ ।

अगर तथाता रहे, तो 'जस्ट बीइंग' ठीक है, 'जस्ट अवेयरनेस' नहीं ।

'बीइंग' बड़ा शब्द है ।

जैसे ही तुम कहते हो 'जस्ट अवेयरनेस— होश मात्र',

उसमे कुछ को छोड़ दिया ।

वह 'जस्ट' शब्द जो है, वह छोड़नेवाला है ।

जब हम कहते है 'बस चेतना', तो 'बस' के बाहर हमने कुछ छोड़ दिया ।

नहीं तो 'बस' क्या लगाने हम ?

जब हम कहते है 'सिर्फ चेतना', तो 'सिर्फ' के बाहर कुछ को इनकार कर दिया ।

नहीं तो 'सिर्फ' क्यों लगाने ?

७

ध्यान मन्दिर

ध्यान मॉन्डर

ध्यान-मन्दिर/ जी आवश्यकताओं पर अगवान्धी रजनीश के २ पूरे प्रवचन

प्रवचन-१ ... ३३७

प्रवचन-२ .. ३५३

प्रवचन-१

ध्यान-मन्दिर से एक ऐसे स्थान का प्रयोजन है जहाँ किसी भी धर्म का, किसी भी मार्ग का और किसी भी तरह से सोचनेवाला व्यक्ति वैज्ञानिक रूप से, साइन्टिफिक विधि से ध्यान से परिचित हो सके और ध्यान में प्रवेश कर सके ।

इतना ही नहीं, ध्यान के मार्ग पर जो बाधाएँ हैं—

उनसे परिचित हो सके वैज्ञानिक ढंग से ।

और ध्यान रहे । मैं जोर देकर कह रहा हूँ, 'वैज्ञानिक ढंग से'—

क्योंकि मन्दिरों की कोई कमी नहीं है, मस्जिदों की कोई कमी नहीं है, गुरुद्वारे बहुत हैं— लेकिन गुरुद्वारों की, मस्जिदों की, मन्दिरों की भाषा और आज के आदमी के बीच कोई सम्बन्ध नहीं रह गया ।

ऐसा नहीं है कि मन्दिर जो बोलते हैं, वह गलत बोलते हैं ।

और ऐसा भी नहीं है कि मस्जिद में जो कहा जाता है, वह गलत है ।

और ऐसा भी नहीं कि गुरुद्वारा जो सन्देश लिये बैठा है, वह गलत है ।

वे सन्देश सब ठीक हैं, लेकिन भाषा उनकी इतनी पुरानी पड़ गयी है कि उससे आज के आदमी का कोई सम्बन्ध नहीं है ।

आज कोई सम्बन्ध हो भी नहीं सकता,

आज के आदमी की सारी शिक्षण की व्यवस्था वैज्ञानिक है—

और मन्दिर और मस्जिद, और गुरुद्वारे के सोचने के सारे ढंग पूर्व-वैज्ञानिक हैं—प्रि-साइन्टिफिक हैं ।

उनसे आज के आदमी का कहीं भी कोई तालमेल नहीं हो पाता ।

ध्यान-केन्द्र से या ध्यान-मन्दिर से मेरा प्रयोजन है

वैज्ञानिक विधियों से, वैज्ञानिक व्यवस्था से, आधुनिक आदमी के मन को

ध्यान से न केवल बौद्धिक रूप से परिचिन कराया जा सके,
 बल्कि प्रयोगात्मक, एक्सपेरिमेंटली भी उसे ध्यान में प्रवेश दिया जा सके ।
 और बौद्धिक रूप से ध्यान से परिचित होना बहुत कठिन है,
 प्रयोगात्मक रूप से परिचित होना बहुत सरल ।
 कुछ चीजे हैं जिन्हें हम करके ही जान सकते हैं,
 जिन्हें हम जानकर कभी नहीं कर सकते ।
 असल में उन्हें हम जान ही नहीं सकते, जब तक कि हम कर न लें ।

ध्यान-मन्दिर में एक ऐसी वैज्ञानिक व्यवस्था हो, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति
 आज की आधुनिक भाषा एवं प्रतीको में ध्यान को समझ सके—
 न केवल समझ सके, बल्कि कर भी सके— ध्यान से परिचित भी हो सके ।

इसमें दो-तीन बातें ख्याल में लेने जैसी हैं ।
 कई बार बहुत छोटी-सी चीजे हमारे ख्याल में नहीं होती ।
 डा० पलर्स एक अमेरिकन मनोवैज्ञानिक है ।
 उसने एक बहुत छोटी-सी बात पर जिन्दगीभर प्रयोग किया—
 एक बहुत छोटी बात, जिसका हमें ख्याल भी नहीं हो सकता ।
 उसका कहना है कि जो आदमी भोजन ठीक से चबा के नहीं करता,
 उस आदमी की जिन्दगी में हिंसा ज्यादा होगी, वह ज्यादा वायलेन्ट होगा ।
 जो आदमी भोजन ठीक-से चबा के करता है,
 उसकी जिन्दगी में हिंसा कम हो जायेगी ।

यह बहुत अजीब-सी बात मालूम पड़ती है
 चबाने से और हिंसा का क्या सम्बन्ध हो सकता है ?
 लेकिन पलर्स की तोम साल की खोज यही है
 कि सभी जानवरों की हिंसा उनके दाँतों से बंधी होती है,
 सभी जानवर दाँत में हिंसा करते हैं—
 जब भी हिंसा करते हैं ताँ दाँत से ही करते हैं ।
 आदमी की हिंसा भी उसके दाँतों में केन्द्रित है ।
 लेकिन आदमी ने जो भोजन विकसित किये हैं,

उनमे उतनी हिंसा नहीं हो पाती,
इसलिए उसके दाँत की हिंसा उसके पूरे शरीर में फैल जाती है ।

पर्स ने पिछले दस वर्षों में अनेक लोग—

जो वायलेन्ट थे, पागल थे, जो हिंसा बिना किये रह नहीं सकते थे,
उनको सिर्फ भोजन ठीक-से चबाने का प्रयोग करवाया और पाया कि तीन
महीने के प्रयोग में जो आदमी चीजों को बिना तोड़े-फोड़े नहीं रह सकता था,
जो आदमी किसी-न-किसी को मारे बिना नहीं रह सकता था,
उस आदमी की हिंसा निरोहित हो गयी ।

फिर उसने दाँतों और हिंसा और मनुष्य के व्यक्तित्व की वैज्ञानिक आधारों
पर खोजबीन की और उसकी बात बहुत दूर तक सच साबित हुई ।

आप प्रयोग करके देखें तो ब्याल में आयेगा ।

एक पन्द्रह दिन भोजन को इतना चबाएँ

कि जब तक वह लिस्विड न हो जाये, तब तक उसको भीतर न ले जाएँ ।

और चौबीस घंटे आप स्मरण करें

कि आपकी हिंसा में रोज़ फर्क पड़ता है, या नहीं पड़ता है ?

और आप इसी दिन के प्रयोग के बाद दग हो जाएँगे

कि आपके क्रोध में फर्क हो गया है ।

और क्रोध के लिए कुछ भी नहीं करना पड़ा, करना पड़ा कहीं कुछ और ।

और अगर आप सीधे क्रोध के लिए कुछ करेंगे, तो कोई फर्क नहीं पड़ेगा,
क्रोध दब जायेगा एक तरफ से और दूसरी तरफ से निकलना शुरू हो जायेगा ।

आपको क्रोध आ जाये जोर में, ता अपनी टेबल के नीचे दोनों हाथ

बाँध के नागूनो को अपनी ही गद्दी में जोर से गड़ा लें,

फिर तीन बार मुट्ठी जोर से भीचे और खोलें,

और फिर क्रोध करके देखें ।

तो आप बहुत हंगन हो जाएँगे

तीन बार मुट्ठी को खोलने और बन्द करने में वह ताकत खो गयी

जिससे आप क्रोध कर सकते थे ।

बसल मे नाखून और दाँत हिंसा के केन्द्र हैं ।
 सारे जानवर नाखून और दाँतो से हिंसा कर रहे हैं ।
 और चूँकि आदमी के पाम दाँत कमजोर थे, और नाखून कमजोर थे,
 इसलिए उसने हथियार बनाये,
 जिनसे उसने दाँतो और नाखूनो का काम लिया हे ।
 अगर हम आदमी के सारे हथियारो को देखें तो पाएँगे—
 या तो वे दाँत का विस्तार है, या नाखून का ।

ध्यान-केन्द्र पर मैं इस तरह की सारी-की-सारी वैज्ञानिक व्यवस्था
 करना चाहता हूँ, जहाँ आपको हिंसा, आपका क्रोध, आपकी चिन्ता, आपका
 तनाव, आपकी अनिद्रा, इन्सोमेनिया, आपके चित्त पर आनेवाले सारे त्रिकार
 क्यो पैदा होते हैं, कैसे पैदा होते हैं— वे आपको पैदा करके भी बताये जा सकें
 और वे कैसे विदा होते हैं, वह आपसे ही विदा करवा के भी बताया जा सके ।

यह नकारात्मक हिंसा होगा ध्यान का,
 कि आप में जो व्यर्थ का कचरा इकट्ठा है, वह कैसे अलग हो सके ।
 और फिर विधायक रूप में ये मैंने चार सीढियाँ कही
 'बेखत्री, मध्यमा पश्यन्ति, परा'—
 इन चार सीढियो में आपको भीतर कैसे उतारा जा सके,
 आप इनमें भीतर कैसे उतर जाएँ,

एकबार बाहर का कचरा फिक जाये,
 तो भीतर उतर जाना बड़ी ही सरल बात है, बहुत कठिन नहीं ।
 शायद इस जिन्दगी में हम बहुत-सा फिजूल की बातें सीखने में जितना समय
 नष्ट करते हैं, उसमें बहुत कम समय में ध्यान में गति शुरू हो जाती है ।
 मीटरलिक न कही लिखा है कि एक आदमी नरक जाने के लिए जितनी
 मेहनत उठाता है, उससे बहुत कम मेहनत में स्वर्ग पहुँच सकता है ।

हम क्रोध के लिए जितना श्रम करते हैं,
 उससे बहुत कम श्रम में हम ध्यान में उतर सकते हैं ।
 हम दूसरे के साथ लड़ने में जितना श्रम करते हैं,

उतना अगर अग्ने को बदलने के लिए करें, तो हम कभी के परमात्मा की प्रतिमा को अपने भीतर खोजने में सफल हो जाएँ।

हम बाहर के रास्ते पर जितना दौड़ते हैं,
अगर उमसे सौवाँ हिम्सा भी हम भीतर के रास्ते पर जाएँ
तो हम अपने पास पहुँच जाएँ।

और जो आदमी अपने पास नहीं पहुँचता,
वह बाहर कितना ही दौड़े, वह कहीं भी नहीं पहुँचेगा।
जो अपने तक ही नहीं पहुँच पाया, वह कहीं और नहीं पहुँच सकता है।
और जिसे अग्ने भीतर कोई शान्ति का मगीन नहीं मिला,
उसे बाहर— वह जगत् के काने-कोने में घूम आये—
नरक के अतिगिक्त कुछ भी मिलनेवाला नहीं है।
हम अपना नरक या अपना स्वर्ग अपने साथ लेकर चलते हैं।

इस ध्यान-मन्दिर को एक वैज्ञानिक व्यवस्था—
साम्प्रदायिक जग भी नहीं, किसी धर्म में बंधी हुई जग भी नहीं—
और सब धर्मों के लिए खुला हुआ,
और प्रत्येक धर्म ने भी जो ध्यान के अलग-अलग प्रयोग खोजे हैं,
उनकी भी क्या वैज्ञानिकता है,
उस पर भी प्रयोग करने का उम केन्द्र में ख्याल है।

कोई एक सौ बारह विधियाँ हैं सारे जगत् में ध्यान की।
और प्रत्येक विधि अद्भुत है।
और एक सौ बारह विधियों से आदमी परमात्मा तक पहुँच सकता है।
उसमें एक-दूसरे से बिल्कुल विपरीत विधियाँ भी हैं।
इसलिए एक विधि को माननेवाला दूसरी विधि को बिल्कुल गलत कहता है।
लेकिन वे एक सौ बारह विधियाँ सभी व्यक्तियों को ध्यान और शान्ति और
आनन्द और सत्य तक तक ले जाने का मार्ग बन जाती हैं।

इस ध्यान-केन्द्र पर पूरी तक एक सौ बारह विधियों का प्रयोग करने का
ख्याल है।

और तब पहली बार पृथ्वी पर उस तरह का प्रयोग होगा,
जिसमें आज तक पृथ्वी पर आविष्कृत ध्यान की सारी प्रक्रियाओं को
एकसाथ, एक जगह पर

हम एक भी व्यक्ति को वहाँ खोना न चाहेंगे—
वह किसी भी मार्ग से जा सके, उस मार्ग पर ही उसे सुझाव दिये जा सकेंगे।

इन सारी एक सौ बारह विधियों पर विस्तृत वैज्ञानिक व्यवस्था इस
ध्यान-केन्द्र में देना चाहता हूँ।

और न केवल आपको समझाया जा सके,

बल्कि आपकी कर्वाया जा सके।

अगर एक विधि से न हो सके तो दूसरी विधि से कर्वाया जा सके,

लेकिन हम आपको उस मन्दिर से निराश न लौटने दें,

क्योंकि एक सौ बारह ये चरम विधियाँ हैं, इनमें ज्यादा हो नहीं सकती।

अगर एक विधि काम नहीं करती, दूसरी करेगी—

दूसरी नहीं करनी, तीसरी करेगी—

और आपकी विधि तत्काल खोज ली जा सकती है

कि कौन-सी विधि आप पर काम करेगी।

आप पर कौन-सी विधि काम करेगी, इसकी खोजने का भी विज्ञान है।

और यदि हम, इस समय देश के बड़े-बड़े नगरों में— और देश के बाहर भी—

ध्यान के ऐसे विज्ञान-मन्दिर निर्मित कर सकें, तो मनुष्य-जाति के लिए—

जो आज सर्वाधिक पीटा और सन्ताप से गुजरती है— गुजर रही है,

और जिसे कोई मार्ग नहीं दिखाई पड़ता— क्योंकि जो-जो हमने सोचा था

कि इसमें सब ठीक हो जायगा, उससे कुछ भी ठीक नहीं हुआ।

सोचा था कि लोगों के पास भोजन ठीक होगा, तो सब ठीक हो जायेगा,

आज आधी दुनिया के पास भोजन बिलकुल ठीक है।

सोचा था कि लोगों के पास कपड़े होंगे, मकान होंगे, अच्छे रास्ते होंगे,

दवा होगी, चिकित्सा होगी, बीमारियाँ कम होगी।

. आज आधी दुनिया के पास सब है।

एक बड़ी अद्भुत घटना घटी है कि जिनके पास आज सब है,
 वे ही सर्वाधिक अशान्त, बेचैन और परेशान हो गये हैं ।
 गरीब मुल्क एक अर्थ में सौभाग्यशाली हैं,
 भूखे मरते हुए मुल्क एक अर्थ में सौभाग्यशाली हैं,
 क्योंकि अभी उनकी आशा जीवित है,
 उन्हें ख्याल है कि समाजवाद आयेगा, धन बढ़ेगा, धन बँटेगा—
 सब ठीक हो जायेगा ।
 यह आशा भी उन मुल्कों की टूट गयी, जहाँ यह सब ठीक हो गया ।
 अब वे बड़ी निराशा में, गहन निराशा में खड़े हो गये हैं ।
 इनकी होपलेसनेस, इनकी आशाग्रहिता कभी मनुष्य के इतिहास में पैदा
 नहीं हुई थी ।

आज अमेरिका जितना अशाहीन है, उतना पृथ्वी पर कोई भी नहीं है ।
 और आज अमेरिका मनुष्य के इतिहास में पृथ्वी का सर्वाधिक सम्पन्न,
 सर्वाधिक सुखी— हमारे अर्थों में, सब-कुछ जिसके पाम है—
 और फिर भी अचानक अनुभव हो रहा है कि कुछ भी पास नहीं है ।
 इनकी आशाहीन स्थिति का कारण एक है
 हमने सोचा था जिन बातों से मिलेगा सब,
 वे सब डिमिट्यूजन्मेंट, वे सब भ्रम टूट गये ।
 और अब हमें वापस लौटकर सुनना पड़ेगा—
 बुद्ध को, कृष्ण को, क्राइस्ट को, मुहम्मद को,
 क्योंकि उन्होंने बहुत-बहुत बार, बहुत पहले यह कहा था
 कि अगर सब भी मिल जाये मनुष्य को,
 लेकिन अगर स्वयं का अनुभव न मिले,
 तो कुछ भी मिलता नहीं ।

लेकिन हमें उनकी बात ख्याल में नहीं आ सकती ।
 नहीं आ सकती थी, क्योंकि बात बड़ी काल्पनिक मालूम पड़ती थी,
 बहुत 'यूटोपिअन मालूम पड़ती थी ।

१ आदर्शवादी

आर जो लोग कहते थे 'धन मिल जाये, मकान मिल जाये',
उनकी बात बड़ी प्रैक्टिकल और व्यावहारिक मादूम पडती थी ।
इतिहास का मजाक कि जो लोग बहुत प्रैक्टिकल थे,
वे बहुत यूटोपिअन सिद्ध हुए— और जो बहुत यूटोपिअन थे,
आज पृथ्वी पर वे ही सबसे ज्यादा प्रैक्टिकल सिद्ध होने के करीब हैं ।

लेकिन धर्म अब पुराने रास्ते से नहीं लौटाया जा सकता,
अब धर्म नये ही रास्ते से प्रवेश करेगा ।
उसके नये रास्ते वैज्ञानिक और तकनीकी होंगे ।

अब जैसे एक आदमी हिमालय जाता था ।
आज भी हम सोचते हैं 'एक आदमी हिमालय जाये,
तो ध्यान में जा सकता है',
लेकिन कभी हमने सोचा नहीं कि हिमालय किमालिए जाता था ।
जितना ताप कम हो जाये वातावरण में,
उतना भीतर प्रवेश आसान हो जाता है,
लेकिन कितने लोग हिमालय जा सकने हैं ?
लेकिन बम्बई में एक एयरकन्डाशन्ड मेडिटेशन हॉल हो सकता है,
कोई हिमालय जाने की जरूरत नहीं ।
क्योंकि हिमालय पर जो ठण्डक मिल सकती है,
वह बम्बई में भी उपलब्ध हो सकती है अब ।
अब हिमालय पर जाने की व्यय भी दीडघूँप है ।
अब तो ठीक बम्बई के बीच बाज़ार में भी उतनी ही शीतलता उपलब्ध हो
सकती है, जितनी एक योगी को हिमालय की चोटी पर उपलब्ध होती थी ।
उसके आमपाय भी बर्फ फैलाया जा सकता है ।
अगर बर्फ से ही कुछ लाभ होता है, तो बर्फ फैलाया जा सकता है ।
अगर ऊँचाई में कुछ लाभ होता है,
जमीन के ग्रेडिएशन के कम होने से कुछ लाभ होता है,
तो बम्बई में भी ग्रेडिएशन कम किया जा सकता है ।

१ वातानुकूलित ध्यान-भवन २ गुरुत्वाकर्षण

अगर मौन से लाभ हो सकता है,

तो बम्बई में भी ^१माउण्डप्रूफ इन्तजाम किये जा सकते हैं ।

और अधिकतम लोगों के लिए हिमालय की चोटी सम्भव नहीं है ।

और अगर अधिक लोग पहुँच जाएँ, तो हिमालय की बर्फ भी पिघल जायेगी ।
वे भी अधिक लोग नहीं पहुँचे हैं, तभी तक है ।

अधिक लोग वहाँ पहुँच जाएँ, तो वहाँ भी इतना ही उत्पाद पहुँच जायेगा,
इतनी ही गर्मी पहुँच जायेगी ।

एक्स्प्रेस पर जिस दिन जाने का रास्ता भीधा होगा,

उस दिन हम बस्तियाँ वहाँ भी बसा लेंगे ।

आनेवाले भविष्य में मनुष्य जहाँ है,

वही सारी टेक्नोलॉजी और माइन्स का उपयोग किया जा सकता है—

और वही सारी व्यवस्था की जा सकती है,

जो कि एक योगी को बड़ी तकलीफें उठाकर करनी पड़ती थी ।

वह अब विज्ञान के द्वारा सम्भव हो गयी हैं,

वह अब एक सामान्य आदमी के लिए भी सुलभ हो सकती है ।

विज्ञान और टेक्नोलॉजी का पूरा उपयोग करके ही

इस ध्यान के मन्दिर को निर्मित करना है ।

यह ध्यान का मन्दिर— मन्दिर सिर्फ इसी अर्थों में होगा कि वह ध्यान का है,

अन्यथा वह एक वैज्ञानिक प्रयोगशाला होगी ।

इस वैज्ञानिक प्रयोगशाला में मनुष्य ने जो-जो खोज की है आदमी के

सम्बन्ध में, उसका पूरा उपयोग किया जाना चाहिए ।

एक आदमी ध्यान करने आता है, लेकिन उसका ब्लडप्रेशर बढ़ा हुआ है ।

इस आदमी को ध्यान में ले जाना आसान नहीं है,

इस आदमी को ध्यान में ले जाना कठिन है ।

इसके रक्तचाप की जो अधिकता है, वह इसके ध्यान में बाधा बनेगी ।

पुराने आदमी के पास रक्तचाप को नापने का कोई माध्यम नहीं था,

लेकिन आज के ध्यान-मन्दिर में रक्तचाप नापने का माध्यम हो सकता है,
 रक्तचाप को कम करने की व्यवस्था हो सकती है
 और फिर ध्यान में ले जाने की सुविधा बनाई जा सकती है ।
 एक बार आदमी ध्यान में चला जाये,
 तो रक्तचाप में जाना मुश्किल हो जायेगा,
 लेकिन रक्तचाप में डूबे हुए आदमी को ध्यान में जाना मुश्किल हो जाता है ।

सारी दुनिया के योगियों ने अल्प-आहार पर जोर दिया है,
 कम खाने पर जोर दिया है, उपवास पर, अल्प-आहार पर,
 कम भोजन पर, सम्यक् आहार पर,
 सारी दुनिया के योगियों ने जोर दिया है ।
 फिर भी उनके पास अल्प-आहार क्या है,
 इसी ठीक-ठीक जाँच की कोई व्यवस्था नहीं थी, सिवाय अनुमान के ।
 न उन्हें कैलेंडर का कुछ पता था, न उन्हें भोजन के तत्वा का कुछ पता था ।

इसलिए कई बार ऐसा हुआ कि अल्प-आहार के नाम पर जो चला,
 उससे नुकसान ही पहुँचा ।
 आज हमारे पास बहुत वैज्ञानिक व्यवस्था है
 कि एक आदमी को कितनी कैलेंडर भोजन की जरूरत है ।
 और हम यह तय कर सकते हैं कि उसकी कितनी कैलेंडर कम हो जाये,
 तो उसे ध्यान में आसानी हो जायेगी—
 और कितनी कैलेंडर ज्यादा हो जाये, तो कठिनाई हो जायेगी ।
 अगर ज्यादा भोजन है तो ध्यान में कठिनाई हो जायेगी,
 क्योंकि भोजन ज्यादा नींद माँगता है ।
 उसे पचाने के लिए उतनी ज्यादा नींद चाहिए ।
 कम भोजन कम नींद माँगता है ।
 और जितनी भीतर निद्रा कम पैदा होती हो,
 उतना ध्यान का जागरण पैदा हो सकता है । ✓

ध्यान तो जागरण है ।

एक आदमी ध्यान करने बैठा है और ज्यादा भोजन करके बैठ जाता है,

तो फिर कठिनाई होगी ।

लेकिन ज्यादा भोजन से मतलब सिर्फ पेट में ज्यादा चीजे चली जाएँ,
इसमें नहीं है,

क्योंकि हो सकता है, एक आदमी ने बहुत शाक-सब्जी खा ली हो—
पेट पर तो वजन ज्यादा हो, लेकिन भोजन ज्यादा न हुआ हो,

और एक आदमी ने थोड़ी-सी ही मिठाई खाई हो—

पेट पर तो वजन कम हो, लेकिन भोजन ज्यादा हो गया हो ।

और आमतौर में माधु-सन्यासी, मिठाई खाने रहे, दूध पीते रहे,
रबड़ी लेते रहे— इस बात का बिना ख्याल किये

लेकिन उसका कोई उपाय नहीं था, उसका कोई साफ ख्याल नहीं था,
आज हमारे पास उपाय है ।

एक आदमी कितना सोये,

इस पर निर्भर करेगा कि उसकी ध्यान में गति कैसी हो सकेगी ।

दानो बातें सम्बन्धित हैं ।

अगर ध्यान ठीक हो जाये, तो नींद ठीक हो जायेगी ।

लेकिन ध्यान को ठीक करना उतना आसान नहीं,

जितना नींद को ठीक कर लेना आसान है ।

पहले नींद ठीक कर ली जाये, तो ध्यान में गति बहुत आसान हो जाये ।

अब लोगों के पास नींद ही नहीं है,

वे रातभर सोये नहीं सुबह ध्यान करने बैठ गये हैं ।

जो आदमी रातभर सोया नहीं है, वह ध्यान में सिर्फ सोयेगा ।

इसलिए मन्दिरों में पूजा करते हुए—

साधु को सुनते हुए लोग अगर सो जाते हैं, तो बहुत हैरानी नहीं है ।

मैंने तो सुना है, कुछ डॉक्टर सलाह देते हैं कि धर्म-मन्त्रों में चले जाना चाहिए,
अगर नींद न आनी हो ।

मैंने सुना है एक बहुत बड़ा पादरी अपने एक मित्र को बार-बार कहता था—
कि तुम कभी मेरा व्याख्यान सुनने आओ ।

पादरी नहीं माना तो एक दिन वह मित्र सुनने गया ।

ध्यान-मन्दिर

पादरी अच्छे-से-अच्छा जो बोल सकता था, बोला ।
बाहर जब दोनों निकलने लगे तो उसने अपने मित्र से पूछा
कि व्याख्यान कैसा लगा ?
मित्र ने कहा “बहुत ही ताजगी देनेवाला—रिफ्रेशिंग ।”

पादरी के हृदय की धड़कन खुशी से बढ़ गयी,
उसने कहा “कौन-सी बात तुम्हें इतनी ताजगी देनेवाली लगी ?”

उसने कहा कि “जब मेरी नींद खुली, तो मन बड़ा ताजा था ।
इतनी ताजगी तो मुझे घर भी जब नींद आती है, तब भी नहीं मिलती ।
मैं जल्द आया करूँगा, भाग्य बहुत रिफ्रेशिंग था ।”

क्यों— आखिर मन्दिर में,
धर्म-कथा में आदमों को नींद क्यों आ जाती है ?
क्या है ?

. बोर्डम ! ऊब पैदा हो जाये, नींद आ जाती,
कोई चीज उबाने लगे, नींद आ जाती—
और नींद की कमी हो, तो जल्दी ही कोई चीज उबाने लगती है ।

जिनको नींद नहीं आती, वे मेरे पाम आने हैं ।
वे कहते हैं ‘हमें नींद नहीं आती, ध्यान से शायद नींद आ जाये ?’
उन्हे पता नहीं, ध्यान में नींद जरूर ठीक हो जायेगी,
लेकिन नींद का ठीक होना ध्यान में जाने के पहले बहुत जरूरी है ।
अन्यथा ध्यान में जाना मुश्किल हो जायेगा, कठिन हो जायेगा ।
कठिन इसलिए हो जायेगा कि चित्त की पहली जरूरत नींद की है ।
और जैसे ही विश्राम मित्र, चित्त सो जायेगा ।

और ध्यान में जरूरत है विश्राम में भी जागे हुए होने की,
रिलैस्ड एण्ड अवेयर ।

एक तरफ सब विश्राम है और एक तरफ सब जागा हुआ है,
तभी कोई ध्यान में प्रवेश कर सकता है ।

और नींद का नियम यह है कि यहाँ हम विश्राम में हुए बाहर कि भीतर नींद आ गयी—रिलेक्स्ड हुए कि नींद आ गयी ।

तो ध्यान में अक्सर लोग सो जाएँगे ।

अब यह मारी व्यवस्था आज की जा सकती है
नींद नापी जा सकती है, उनके सपने नापे जा सकते हैं—
कि कितने सपने आपको आ रहे हैं ।

आपको भी नहीं पता होना— कितने सपने आ रहे हैं, कैसे सपने आ रहे हैं ?

कल ही एक साधिका मेरे पास थी ।

ध्यान करता है उसे ।

मैंने उसके सपनों के बाबत पूछा,

उसने कहा कि सपनों से क्या मनलब आपको ? मुझे ध्यान करना है ।

मैंने उससे कहा, मुझे पूछना बहुत जरूरी है, क्योंकि सपने ही मुझे बताएँगे कि
तुम्हें सब में ध्यान करना है या कुछ और करना है ।

उसने कहा “सपने में तो मुझे मित्राद्य काम-वामना के और हिमा के—
हत्या के, आग लगा देने के— इस तरह के ही सपने आते हैं ।”

तो मैंने कहा कि वही तुम्हारा चिन्त करना चाहता है ।

अभी ध्यान मुश्किल पड़ेगा ।

पहले तो तुम्हारे सपनों को शुद्ध करना पड़ेगा ।

जिस व्यक्ति को स्वयं को शुद्ध करना है,

वह अगर अपने सपनों को भी शुद्ध न कर पाये

तो स्वयं को शुद्ध न कर पायेगा ।

सपने-जैसी साधारण चीज भी अशुद्ध हो,

तो उसकी सत्ता शान्त हो जाये, यह अभी बहुत मुश्किल है ।

लेकिन आज से पहले सपने के जाँचने की कोई सुविधा न थी ।

इस ध्यान-केन्द्र में, सपनों के जाँचने की पूरी व्यवस्था करना चाहता हूँ ।

अब तो इन्तजाम है ।

जैसे आपका कार्डियोग्राफ लिया जाता है,

वैसे ही रात में आपके सपने का ग्राफ बन जाता है
 कि आपने कितनी देर सपने देखे, किस तरह के सपने देखे
^१वायलेन्ट थे ? ^२नॉन-वायलेन्ट थे ? ^३सेक्सुअल थे ?

. नहीं थे सेक्सुअल ?— क्या था ?

सपन किस तरह के थे— इसकी काफी जानकारी ग्राफ दे देता है ।

यह जानकर आप हर्गन होंगे कि सपनों के सम्बन्ध में जितनी जानकारी बड़ी है,
 उतना ही यह प्रतीत हुआ है कि चित्त के भीतर वेज है, तरंगे हैं ।

जब सपना चलता है तो तरंगे और तरह की होती हैं,

जब सपना बन्द होता है तो और तरह की होती है ।

धीरे वृद्धे आश्चर्य की बात है कि गहरी नीद में जो तरंगों की स्थिति होती है,
 वही स्थिति ध्यान में भी तरंगों की होती है ।

ध्यान में जब कोई व्यक्ति होता है तो उसके मस्तिष्क की तरंगें वैसी होती हैं,
 जैसी तरंगे गहरी निद्रा में होती हैं ।

और जब कोई व्यक्ति सपने में होता है, तो तरंगे वैसी ही होती है,

जैसे जब कोई व्यक्ति चिन्ता में होता है ।

चिन्ता और सपना का जोड़ है, गहरी निद्रा और ध्यान का जोड़ है ।

यह सारी वैज्ञानिक व्यवस्था इस ध्यान-मन्दिर में करने का स्थल है ।

और प्रत्येक व्यक्ति को वैज्ञानिक रूप से सहायता पहुँचाई जा सके, यह दृष्टि है ।

और मेरे देखे, आज मनुष्य को ध्यान की जितनी जरूरत है,

उतनी किमी और चीज की जरूरत नहीं है,

क्योंकि आज मनुष्य जितना अशान्त है, उतना अशान्त कभी भी नहीं था ।

ये थोड़ी-सी बातें मैं कह रहा हूँ ।

सोचना-विचारना ।

मान लेने की कोई जरूरत नहीं है ।

और यह ध्यान-मन्दिर विश्वास करनेवालों के लिए नहीं होगा,

प्रयोग करनेवालों के लिए होगा ।

१ हिंसक २ अहिंसक ३ कामुक

विश्राम करनेवाले वैसे भी अब कहीं नहीं हैं ।

सिर्फ कहते दृष्ट दिखाई पड़ते हैं लोग,

कभी कोई विश्राम करनेवाला आदमी अब नहीं है,

हर आदमी के रथ पर शत्रु बैठा हुआ है ।

एक छोटी-सी कहानी और अपनी बात मैं पूरी कर दूँ ।

कर्ण ने महाभारत के युद्ध में जिस आदमी को सारथी चुना,

वही उसकी हार का कारण बना ।

उसने जिस आदमी को सारथी चुना, उसका नाम था शत्रु ।

शत्रु का अर्थ होता है, 'मन्देह— शका— सशय' ।

और कर्ण का अर्थ आप जानते ही हैं, कर्ण का अर्थ होता है 'कान' ।

सब शकाएँ कान से प्रवेश करती हैं ।

शत्रु को कर्ण ने सारथी चुन लिया और अर्जुन ने कृष्ण को सारथी चुना ।

सारे युद्ध के लिए निर्णायक, डिमिनिव यही बात हो गयी ।

क्योंकि वह शत्रु जो था, उसका नाम ही शत्रु इसलिए था

कि वह बड़ा शकालु आदमी था ।

कर्ण बहुत शक्तिशाली आदमी था ।

जो लोग जानते हैं, महाभारत जिनके सामने हुआ,

उन सबका ख्याल था कि कर्ण से अर्जुन जीत न सकेगा ।

कर्ण महाशक्तिशाली था ।

कर्ण के पीछे सूर्य की शक्ति थी, अर्जुन जीत न पायेगा ।

लेकिन अन्ततः युद्ध में हुआ ऐसा कि अर्जुन जीता और कर्ण हारा ।

और अब जो जानते हैं, वे कहते हैं

कि शत्रु सारथी को चुनने की वजह से कर्ण हारा,

क्योंकि वह जो शत्रु था, वह पूरे वक्त कर्ण को कहता रहा

अरे, "तू क्या जीतेगा अर्जुन से ।" वह पूरे वक्त उससे यही कहता रहा ।

कर्ण अपना धनुष-बाण खींच रहा है और शत्रु उसका सारथी कह रहा है

• "क्यों मेहनत कर रहा है । तू क्या जीतेगा अर्जुन से ।

. तेरी जीत बहुत मुश्किल है ।"

एक यह था सारथी, और एक कृष्ण था सारथी अर्जुन के पास कि अर्जुन छोड़ के गाड़ीव बैठ गया और कृष्ण ने पूरी गीता कही—कि वह आदमी लड़े, क्योंकि कृष्ण ने कहा कि जो होता है वह पहले से निश्चित है, तुझे कुछ करना ही नहीं है, तू सिर्फ निमित्त है।

यह जो शल्य मिल गया कर्ण को, यह जो शका मिल गयी उसके मन को, वह उसे डुबानेवाली हो गयी।

आज तो हर आदमी का सारथी शल्य है—

कोई पहचानता हो, न पहचानता हो,

सन्देह आज हर आदमी के साथ बड़ा है।

इसलिए जो विश्वास सन्देह के अभाव में प्रचारित किये गये थे,

वे अब काम के नहीं हैं।

अब तो पहले शल्य की हत्या करनी पड़े,

तब कही व्यक्ति के भीतर की चेतना पर कोई परिणाम लाया जा सकता है।

और इस शल्य की हत्या बिना विज्ञान के नहीं हो सकती।

इसलिए मैं इस ध्यान-केन्द्र में आपके शल्य की हत्या विज्ञान के द्वारा करना चाहता हूँ, विश्वास के द्वारा अब नहीं होगा।

मेरे यह कहने से कि आप मान लें, आप मानेंगे नहीं।

मानने का अब कोई उपाय नहीं रहा।

वह वक्त गया, वह समय बीत गया जब लोग मान लेते थे।*

अब वह समय कभी भी नहीं लौट सकता।

वो मनुष्य-जाति का बचपन मरने के लिए खो गया, अब आदमी प्रौढ़ है।

और इस प्रौढ़ आदमी के पास जो सन्देह है,

उस सन्देह को अगर हम वैज्ञानिक प्रयोग से नष्ट न कर सके,

तो मनुष्य की जिन्दगी में हम कोई भी क्रान्ति लाने में सफल नहीं हो सकते।

इसलिए इस ध्यान-मन्दिर को मैं एक वैज्ञानिक मन्दिर कहता हूँ—

जहाँ हम ध्यान को, धर्म को वैज्ञानिक मार्ग से मनुष्य तक पहुँचाने का प्रयास कर सकते हैं।

प्रवचन-२

इधर मेरे मन मे यह निरन्तर चलता रहता है

कि देश के प्रमुख नगरो मे ध्यान-केन्द्र हो ।

यहाँ हम इसकी चिन्ता नहीं कर रहे हैं कि क्या ठीक है,

यहाँ हम इसकी चिन्ता कर रहे हैं कि कुछ लोग क्लेरिटी^१ को उपलब्ध हो रहे हैं और उनका मन शान्त हो रहा है और वे चीजों को देखना शुरू कर रहे हैं कि चीजें कैसी हैं ।

न उनका पक्षपात काम कर रहा है,

न उनके अपने कोई पूर्वाग्रह काम कर रहे हैं—

उनके पास सिर्फ़ ठीक-ठीक देखनेवाली दूरबीन है,

उससे वे देखना शुरू कर रहे हैं ।

अगर मुल्क के सारे बड़े नगरो मे हम छोटी-सी जमात भी,

चीजों को ठीक देखनेवाले लोगो को पैदा कर सकें,

तो इस सक्रमण-काल मे उसके बहुमूल्य उपयोग होंगे ।

और मैं मानता हूँ, शायद वह सर्वाधिक मूल्यवान् बात सिद्ध हो—

इसलिए कि ठीक शान्त-चित्त के लिए हम हवा, भूमि और व्यवस्था दे सकें ।

इस व्यवस्था को देने मे बहुत-सी बाने होंगी ।

जैसा ध्यान-केन्द्र के लिए कहा, मेडिटेशन हॉल के लिए कहा

यह बहुत जरूरी है कि मारे बड़े नगरो मे ऐसे भवन हो—

जो न हिन्दु के हो, न मुसलमान के, न ईसाई के—जो सभी मनुष्यों के लिए हो, और जो भी वहाँ शान्त होना चाहता है उसके लिए हो ।

उन भवनों मे शान्ति के लिए सब तरह की व्यवस्था की जा सकती है ।

छोटे बच्चों के लिए वहाँ अलग व्यवस्था की जा सकती है,

जो बच्चों को ध्यान मे ले जाने मे सहयोगी हो सके ।

और भी हजार उपाय किये जा सकते हैं ।

अभी पूना में जिस घर में मेहमान था,
वहाँ वे दो पेन्टिंग काफी खर्च करके ले आये थे ।

पेन्टिंग अच्छी भी थी ।

उन्होंने मुझसे पूछा कि 'आप क्या कहते हैं ?'

मैंने कहा "मैं कुछ नहीं कहूँगा ।

तुम इस पेन्टिंग के पाम आधे घन्टे बैठकर आधे घन्टे देखते रहो

और तब तुम्हारा मन कैसा होता है, वह मुझे बता दो । '

आधा घन्टा तो बहुत दूर था, पाँच मिनट भी उस पेन्टिंग को गौर से देखने
में आपका मिर घूमने लगेगा— और ऐसा लगेगा कि आप पागलखाने में है ।

आज कोई पश्चिम की पेन्टिंग उठाकर देखे,

तो उसे ऐसा लगेगा कि वह जरूर रुग्ण चित्त में पैदा हुई है ।

अगर पिकासो की एक पेन्टिंग पर थोड़ी देर कोई ध्यान करे

तो वह पागल हो सकता है, गान्धारी नहीं ।

लेकिन अगर बुद्ध की मूर्ति पर कोई पाँच मिनट बैठकर ध्यान कर,

तो वह पागल भी हो तो गान्त होकर लौटगा ।

मैं चाहता हूँ कि ऐसे हाल होने चाहिए सारे मुक्त में,

जिनमें दरवेश फकीरों के नृत्य हो ।

नाच तो हम रहे हैं— और मागी दुनिया नाच रही है,

और दुनिया को नाचने से नहीं रोका जा सकता ।

जो कौम नाचने से रुकेगा, उसको भारी नुकसान होने शुरू हो जाएगा ।

लेकिन नाच ऐसा हो सकता है कि नाचनेवाला नाचने में शान्त हो,

और ऐसा भी हो सकता है कि नाचने में अज्ञान हो ।

ऐसा नाच हो सकता है जो कामुकता से भर दे,

और ऐसा नाच हो सकता है जो कामुकता को बाहर कर दे ।

देखनेवाला भी देखने-देखने कामुक हो सकता है ।

यानी नाच आपके भीतर कुछ करेगा ।

जो भी आप देख रहे हैं, वह आपके भीतर कुछ करेगा ।

दरवेश फकीरों के नृत्य हैं, अगर उनको कोई आधा घन्टे तक देखता रहे,

तो पायेगा कि सारे मन की चिन्ता विलीन हो गयी है,

क्योंकि वह जो गति है, वह इतने वैज्ञानिक हिप्पास मे निर्मित की गयी है,
मानो आपके मन मे धरती देनी हो— शान्त करनी हो ।

मेडिटेशन हाल बहुत अर्थ रखता है ।

वहाँ हम इस तरह के चित्रों की व्यवस्था करें—

जिन्हे देखकर मन शान्त हो, स्वस्थ हो,

इस तरह के नृत्यों की व्यवस्था करें—

जिन्हे देखकर मन शान्त होता हो, स्वस्थ होता हो ।

उस तरह के गीत की, संगीत की व्यवस्था करें,

उस तरह का शिक्षण वहाँ पैदा हो,

उस तरह का वक्ता भी वहाँ हो बना भी वहाँ हो,

पति भी हो, पत्नी भी हो,

जीवन के गारे पहलुओं को हम बना देना शुरू करें ।

पुगनी दुनिग ने भी बहुत-से ध्यान-भजन पैदा किये,

लेकिन वे सब पलायनवादी थे ।

अगर कोई आदमी मन्दिर मे जाता हो,

तो वह जिन्दगी मे भागना शुरू हो जायेगा ।

मैं ऐम मन्दिर चाहता हूँ, जो जिन्दगी मे और गहराई मे ले जाने हो—

जिन्दगी मे भागने न हो ।

ऐसा केन्द्र जहाँ जीवन की सब दिशाओं को छूने के लिए—

और सब दिशाओं मे काम करने के लिए— और मनुष्य को सब तरफ शान्ति

मे दुःखी लगान के लिए हम कोई व्यवस्था दे सके ।

वह व्यवस्था दी जा सकती है, उसमे कोई बहुत कठिनाई नहीं है ।

जिस तस्कीब से हमने आदमी को अशान्त किया है, वह भी व्यवस्था है ।

तो ध्यान-केन्द्र चाहिए ।

पैसे की बात मैं नहीं जानता ।

इतना मैं जानता हूँ कि इस तरह की व्यवस्था अगर जुटा पाते हैं आप,

तो आप इस मुक्त की आनेवाली समस्त पीढ़ियों के लिए कुछ काम कर

सकेंगे, अपने लिए भी ।

कुछ मूल्यवान् चीजे हैं जिनका स्थायी परिणाम देश की चेतना पर हो सकता है ।

जैसे धर्म के नाम पर हमारे पाम जो साहित्य है, बिल्कुल कचरा है ।

उस साहित्य की वजह से, जिसमें थोड़ी भी बुद्धि है,

वह धार्मिक नहीं हो पायेगा ।

उस साहित्य को पढ़ने के लिए बुद्धिहीनता बहुत अनिवार्य आवश्यकता है ।

ऐसा साहित्य चाहिए जो मुल्क की प्रतिभा को छुए और स्पर्श करे,

मुल्क की प्रतिभा जिसमें पाये कि कुछ रम हो सकता है ।

उस साहित्य के लिए भी ऐसे केन्द्र

प्रचार और विस्तार के आधार बन सकते हैं ।

अब हमारे पास बहुत नये साधन हैं जो अभी भी न थे ।

लेकिन उन साधनों का प्रयोग भी मनुष्य के मगल के लिए नहीं कर पा रहे हैं ।

बुद्ध के पाम कोई उपाय नहीं था सिवाय इसके कि वे पैदल घूमे चालीस साल ।

इतनी बड़ी दुनिया थी, लेकिन चालीस साल पैदल बुद्ध घूमे,

तो भी बिहार के बाहर न जा सके, सिर्फ एक दफा बनारस तक गये ।

बुद्ध के पाम उपाय नहीं थे ।

अगर मेरे-जैसे आदमी को भी बुद्ध-जैसे ही भटकना पड़े,

तो ढाई हजार साल बेकार गये ।

अब यह मामला है,

तो बुद्ध जितना काम कर सके उससे ज्यादा मैं भी नहीं कर सकूंगा ।

लेकिन ढाई हजार साल में जो सारी टेक्नोलॉजी विकसित हुई है,

उसका क्या मतलब है ?

उसका मतलब है कि फिल्म ऐसी हो सकती है कि जिस गाँव में मैं नहीं गया हूँ,

वहाँ भी मेरी बात पहुँच जाये ।

हम नृत्य की व्यवस्था न कर सके, जो हमने बम्बई में की है,

तो फिल्म उस नृत्य को वहाँ पहुँचा देगी ।

जरूरी नहीं है कि हम हर गाँव में पेंटिंग पहुँचा सकें,

लेकिन बम्बई में जो हमने पेंटिंग लगाए हैं अपने ध्यान-कक्ष में,

उनको पूरा मुल्क फिल्म के जरिये देख ले ।

पूरा मुल्क ही नहीं, पूरी दुनिया भी सम्बन्धित हो जाये ।

रेडियो का माध्यम है, टेलिविजन का माध्यम है ।

अब हमारे पास ऐसे माध्यम है,

जिनका कि पुराना जगत् उपयोग ही नहीं कर सकता था ।

उनके पास नहीं थे, हमारे पास है ।

हम भी उपयोग कर रहे हैं, लेकिन मगल के लिए उपयोग नहीं हो रहा है,
अमगल के लिए उपयोग हो रहा है ।

मुझे मिलते हैं लोग और कहते हैं, मिनेमा बन्द करो ।

बन्द करने का सवाल नहीं है ।

जो माध्यम जगत् में आ गया है, वह बन्द नहीं होगा ।

इसलिए सवाल बन्द करने का नहीं है,

सवाल उसके उपयोग का है कि उसका कैसे उपयोग हो ।

मिनेमा-जैमी शक्तिशाली चीज का एकदम ही गलन उपयोग हो रहा है ।

हमने कहावत सुनी है कि जब भी कोई आविष्कार होता है,

घैतान सबसे पहले उस पर कब्जा कर लेता है,

और जिनको हम अच्छे लोग कहते हैं, वे खड़े देखने रहते हैं ।

वे लोग चिल्ला रहे हैं कि बड़ा बुरा हुआ जा रहा है ।

लेकिन तुमको कौन रोक रहा है कि तुम उस पर कब्जा मत करो ।

लेकिन वे साधु-मम्मेलन करके तय करते रहगे

कि रद्दी पोस्टर नहीं लगाने चाहिए,

लेकिन अच्छा पोस्टर लगाने से तुमको कौन रोक रहा है ?

तुम इतना अच्छा पोस्टर क्यों नहीं लगा पा रहे हो

कि रद्दी पोस्टर अपने-आप उखड़ जाएँ और उसे कोई देखने न आये ।

लेकिन उनकी फिक्र है कि रद्दी पोस्टर नहीं होने चाहिए ।

वे चिल्लाएंगे कि रद्दी फिल्म नहीं होनी चाहिए,

लेकिन तुम्हें अच्छी फिल्म बनाने से कौन रोक रहा है ?

लेकिन वह तुम्हारी कल्पना में नहीं आ रहा है ।

हम सोच ही नहीं सकते कि बुद्ध-जैसा आदमी अगर फिल्म में खड़ा किया जा सके तो उसके क्या परिणाम होंगे ।
 अगर बुद्ध बोल सकते हैं, चल सकते हैं—
 तो बुद्ध का बोलना, चलना हम फिल्म के द्वारा क्यों नहीं देख सकते ?
 सारा मुक्त देख सकता है ।
 लेकिन बुद्ध आदमी सबसे पहले कब्जा कर लेता है और अच्छा आदमी निर्फ चिल्लाता रहता है ।
 अच्छा आदमी मदा में नपुंसक है ।
 वह करता कभी कुछ नहीं है, बस इतना ही कहता है कि बुद्ध हो रहा है ।
 मेरी समझ में अच्छे आदमी को वीर्यशाली बनाने की जरूरत है ।
 बुराई में जो ठंडाई है, वह बानचीन से नहीं हो सकती ।
 जिन-जिन भाषाओं का बुद्ध उपयोग हो रहा है,
 उन-उन भाषाओं का मूल उपयोग करना चाहिए ।

अभी मैं तेरा हूँ अब मैं जाऊँगा, एक-एक गाँव घूमूँगा,
 एक-एक गाँव में अगर मैं जाऊँ और दस हजार लोग भी मुझे सुनें,
 तो यह समुद्र में रंग धोने-जैसा है ।
 मैं जिन्दगीभर मेहनत भी करूँ,
 तो इस मुक्त के पचाप करोड़ लोगों के आमने-सामने नहीं हो सकता हूँ ।
 अब कोई बजह नहीं है कि आमने-सामने क्यों न हो सकूँ ?
 नवीनतम टेक्नोलॉजी का, साइन्स का धर्म कैसे उपयोग करें,
 इस सम्बन्ध में न केवल चिन्तन, बल्कि व्यवस्था जुटाने की बात है ।
 तो पन्द्रह साल तो बहुत छोटी बात है, उस दुरू मानकर चलना चाहिए,
 किन्तु अगर इसका उपयोग हो सके, तो बड़ा क्रान्तिकारी काम हो सकता है ।

बच्चे फिल्म देख रहे हैं, उनको आप मना कर रहे हैं ।
 मैं नहीं मानता कि उनको मना करने की जरूरत है ।
 उनको जरूर फिल्म दिखानी चाहिए ।
 कोई कारण नहीं कि ऐसी फिल्म बच्चे क्यों नहीं देखें,

जो उनकी जिन्दगी में रोशनी बनकर आये ।

आ सकती है ।

ऐसा गीत क्यों न गाएँ, जरूर वे गा सकते हैं ।

मैं मानता हूँ कि बच्चों को नर्तक होना ही चाहिए,
क्योंकि जो बच्चा नाच नहीं सकता, वह बड़ा हो गया ।

मगर हम चिल्लाएंगे कि यह नाच ठीक नहीं है ।

लेकिन ठीक नाच कहाँ है ?

या तो नाच ठे ही नहीं, या गलत नाच है ।

उन दोनों में तो गड़त नाच ही चुना जायेगा ।

ठीक नाच कहाँ है ?

वह ठीक नाच सामने ले आइये, गलत नाच अपने-आप बिदा होने लगेगा ।

मेरा मानना है कि भलाई अभी तक आकर्षक नहीं हो पायी,

अभी भी बुराई आकर्षक है ।

यह आश्चर्य की बात है कि बुराई इतनी आकर्षक है और भलाई में कोई
आकर्षण नहीं है ।

आदमी जब मरने लगता है, तब वह मन्दिर की तरफ जाता है,

अन्यथा वह नहीं जाता है ।

हाँ, एक फिल्म टाकीज़ 'मराठा मन्दिर' है, वहाँ जाता हो तो बात अलग है ।

जब वह धड़ने लगता है और हारने लगता है,

तब कही धर्म उसको आकर्षक मालूम पड़ता है ।

यानी अब तक सारा धर्म मरे हुए आदमी को आकर्षित करता है,

जिन्दा आदमी को नहीं आकर्षित करता है ।

तो मैं ऐसे केन्द्र बनाना चाहता हूँ जहाँ से हम जीवन की सब दिशाओं को
स्पर्श करने लगे तो हम दस-पन्द्रह वर्षों में एक नये समाज के जन्म के लिए
कुछ नये आधार रख सकते हैं ।

हथर दस वर्षों से मैं निरन्तर बोल रहा हूँ,

सब तरह के लोग मेरी नजर में हैं,

कौन क्या-क्या कर सकते हैं, वह सब मेरे ध्यान में है ।

मैं एक जगल में ठहरा हुआ था ।

एक मूर्तिकार जो कभी बहुत प्रसिद्ध था,

लेकिन दुनिया से परेशान होकर जाकर जगल में रहने लगा है ।

वह इस समय दुनिया में दम-चाँच अच्छे मूर्तिकारों में है ।

लेकिन उसके पास मूर्ति बनाने के लिए पैसे नहीं हैं,

उमके पास सीमेंट नहीं है, कंक्रीट नहीं है जिससे वह मूर्ति बना सके ।

उमने मुझसे कहा,

‘ मैं जिस तालाब के पास हूँ, उसके चारों तरफ ऐसी मूर्तियाँ बना देना चाहता हूँ, ’

और उसने अपने सारे नक्शे बताये ।

वह इतना अद्भुत है । लेकिन उसके पास पैसे नहीं हैं ।

मैंने उमसे कहा, जब मैं कोई केन्द्र खड़ा करूँ,

तुम आ जाओ और उमके चारों तरफ ऐसी मूर्तियाँ फैला दो ।

उमने कहा कि सारी ज़िन्दगी वहाँ लगा दूँगा,

क्योंकि मुझे और कोई काम नहीं है ।

मुझे रोटी मिल जाये, उसके बाद मुझसे कोई काम ले सारी ज़िन्दगी ।

मूर्तिकार है, संगीतज्ञ है, लेकिन वही संगीत बाज़ार में बिकेगा जो रद्दी होगा,

क्योंकि रद्दी आदमी ही सिर्फ खरीदनेवाला है ।

धीरे-धीरे वह संगीतज्ञ रद्दी संगीत बेचने लगेगा,

क्योंकि बाज़ार में मूल्य उमका है ।

हमारे पास एक ऐसी व्यवस्था चाहिए, मुल्क के प्रत्येक बड़े नगर में,

जहाँ हम श्रेष्ठतम को पतपते के लिए, खिलने के लिए मौका दे सकें;

चाहे जितनी छोटी मात्रा में हम श्रेष्ठ को जन्म दे सकें ।

ध्यान बहुत-सी चीजों का इकट्ठा जोड़ है ।

ध्यान कोई एक चीज़ नहीं है कि एक आदमी चौबीस घण्टे कुछ भी रहे और

बस एक दफा ध्यान में चला जाये ।

मेरी समझ है कि अगर किसी आदमी को ध्यान में जाना है,

तो उसके घर की दीवारों में रंग की बदलाव होनी चाहिए ।

क्योंकि दीवारों का रंग ऐसा हो सकता है, जो कभी ध्यान में जाने ही न दे ।
 अगर आपने लाल, काले और पीले रंग से दीवारें पोत डालीं,
 तो उनके भीतर आप पाँच मिनट बैठकर आँख बन्द करेंगे और बेचैन हो जाएँगे ।
 इसलिए कैसे कपड़े पहनेंगे, यह भी अर्थपूर्ण है,
 क्योंकि हम जीते बहुत शरीर के तल पर हैं ।
 आत्मा-बगैरह की तो बात होती है, जीते शरीर के तल पर हैं ।

ये जो केन्द्र होंगे, ये जीवन की सब दिशाओं में खोज करें, अन्वेषण करें—
 कपड़े कैसे हो, दीवार के रंग कैसे हो, मकान कैसा हो,
 मकान के पास दरख्त कैसा हो ?
 सारी चीजों के सम्बन्ध में स्पर्श करने की जरूरत है ।
 और जब इन सब पर स्पर्श हो, तो मैं जानता हूँ
 कि ध्यान इतनी सरल चीज है, जितनी और कोई सरल चीज नहीं है ।
 शायद उसे अलग से करने की जरूरत न रह जाये ।

अगर भोजन कैसा हो, कपड़े कैसे हो, मकान कैसा हो, बगीचा कैसा हो,
 उठते लोग कैसे हो, बैठते लोग कैसे हो, बान कैसे करते हो—
 अगर इन सारी बातों के सम्बन्ध में एक बात स्मरण रख ली जाये
 कि कौन-सी बात शान्ति की तरफ ले जानेवाली है, तो जरूरी नहीं
 कि उस आदमी को और अलग से ध्यान करने जाना पड़े ।
 यह सब ही उसके भीतर ध्यान का सूत्र बन जायेगा ।
 अभी तो मैं जिनके ध्यान की बात कर रहा हूँ, वे बिल्कुल ही गलत लोग हैं;
 क्योंकि वे जिस दुनिया के हैं उनसे इसका कोई सम्बन्ध नहीं है ।
 लेकिन उनको सुझाव देने का भी सवाल है, वह भी तो नहीं है उनके पास ।
 वह कर भी क्या सकते हैं ।

एक पूरा दर्शन तो है मेरे विभाग में,
 जिनको भी ठीक लगता हो, वे थोड़ी तागत रुगाएँ तो पूरा हो जाये ।
 मुझे कोई परेशानी नहीं होगी ।
 जितना मैं कर सकता हूँ, मैं करता चला जाता हूँ, उसमें कोई अन्तर नहीं है ।
 अब मेरे ख्याल से कुछ लोग हैं, जिनको मैं कहीं बिठा सकता हूँ,

जो बड़े काम के हो सकते हैं ।

लेकिन मैं कहीं बैठ नहीं सकता ।

मेरा कहीं बैठना तो महँगी बात है ।

मैं चलता रहूँगा ।

पर कुछ लोगो को कहीं बिठाया जा सकता है जो कि बड़े काम के सिद्ध हो जाएँ ।

पर उनके बिठाने के लिए भी कोई उपाय और व्यवस्था चाहिए ।

वह आपको सोचना चाहिए और एक बम्बई से शुक्रागत करें ।

बम्बई में एक मांडल की तरह खड़ा कर लें,

फिर हम देश के और नगरों में उसकी चिन्ता लें ।

जो भी महत्त्वपूर्ण है वह बहुत धीरे-धीरे प्रभावी होता है, वक्त लेता है ।

मौसमी फूल हम बोते हैं तो वह महीनेभर बाद फूल भी देने लगते हैं

और दो महीने बाद समाप्त हो जाते हैं ।

यह प्रक्रिया इतनी आसान नहीं है कि आज हो जायेगी ।

इसलिए मुझे लगता है कि अक्षर इसीलिए काम नहीं हो पाता,

क्योंकि हमारी आँखों में बहुत मोयमो होनी है ।

हम चाहते हैं कि अभी हो जाये ।

वह अभी नहीं हो पाती है,

तो फिर हम थककर लीट जाते हैं कि अभी नहीं हो सकती ।

यह तो लम्बी यात्रा है और ऐसी यात्रा है जिसका अन्त कहीं भी नहीं होता है ।

हम उसे मिर्फ धक्का दे जाते हैं और समाप्त हो जाते हैं ।

फिर कोई और धक्का दे जाता है और समाप्त हो जाता है ।

यात्रा चलती रहती है, यात्रा अनन्त है ।

पर एक ही ध्यान अगर आदमी को ज़िन्दगी में रह जाये कि उसने मनुष्य के

आनन्द की तरफ, मनुष्य के मंगल की तरफ कुछ भी धक्का दे दिया था,

तो भी मैं मानता हूँ कि वह आदमी बहुत शान्ति अनुभव करेगा ।

लेकिन अगर हमने यह नहीं किया, तो ध्यान रहे ।

यह नहीं हो सकता कि आप खाली रह जाएँ—

धक्के तो आप दे ही रहे हैं,
 तब आप अशान्ति की तरफ देंगे, अमंगल की तरफ देंगे ।
 आप जी रहे हैं, तो आपके धक्के तो जीवन को लगेंगे ही ।
 अब सवाल इतना ही है कि धक्के किस तरफ ले जाते हैं—
 शुभ की तरफ ? . आनन्द की तरफ ?

इमसे बड़ी कृतार्थता नहीं हो सकती कि एक आदमी अपने जीवन में सबके
 मंगल के लिए कुछ कर पाये ।

बुद्ध अपने भिक्षुओं को कहते थे कि जब तुम ध्यान भी करो
 तो कभी ऐसा मत सोचना कि ध्यान से जो शान्ति मिलेगी वह मुझे मिल जाये,
 नहीं तो तुम कभी भी शान्त न हो सकोगे ।
 क्योंकि 'मुझे' का भाव भी अशान्ति है ।

बुद्ध कहते कि जब तुम्हें ध्यान से शान्ति मिलती हो,
 तो तुम यह भी प्रार्थना करना कि सबको बँट जाये ।
 यह मत सोच लेना कि मुझे मिल जाये,
 क्योंकि मुझे मिलने का जो ख्याल है वह भी अशान्ति का बुनियादी आधार है ।
 वह बँट जाय, वह सबको मिल जाये
 तो बुद्ध कहते हैं, ध्यान करते वक्त, बैठते वक्त कहना कि जो शान्ति आये,
 वह सब में बँट जाये, और वह सब तक दूर-दूर तक फैल जाये ।
 उसमें मेरे 'मैं' को रखना ही मत ।

अगर ध्यान से उठना— और शान्ति अनुभव हो—
 तो यही प्रार्थना करते उठना कि यह शान्ति सब तक फैल जाये ।

और बड़े मजे की बात है, जो अपने तक रोकना चाहता है,
 वह सब तक फैला नहीं पाता, अपने तक भी पहुँचा नहीं पाता ।
 और जो सब तक फैलाना चाहता है, वह सब तक फैला देता है—
 और अचानक पाता है कि सब तक फैलाने में उस तक तो शान्ति बहुत फैल
 ही गयी है । .

परिशिष्ट-१ व २

परिशिष्ट-१

ध्यान व साधना-सम्बन्धी अन्य विपुल सामग्री

- १ रजनीश-ध्यान-योग ... ३६७
- २ महामन्त्र—'हूँ' के गुह्य-रहस्य ... ३७७
- ३ आत्म-साधना में शरीर-शुद्धि के सूक्ष्म रहस्य .. ३८३
- ४ आपके प्रश्न भगवान्‌श्री रजनीश के उत्तर .. ४०७
५. साधना-शिविर का बिदाई सन्देश .. ४२५
- ६ स्टॉप मेडिटेशन .. ४२९
- ७ समयसार .. ४३०

परिशिष्ट-२

- १ भारत स्थित रजनीश ध्यान केन्द्र . ४३२
- २ भगवान्‌श्री रजनीश के सम्पूर्ण हिन्दी
वाङ्‌मय का बृहत् सूचीपत्र . ४३८
- 3 Complete List of Original
English Literature . 444
४. पत्र-पत्रिकाएँ ... ४४८

रजनीश ध्यान योग

सक्रिय ध्यान

ध्यान की यह प्रक्रिया स्वयं में मोयी हुई शक्ति को जगाने की प्रक्रिया है। उसे कुण्डलिनी कहे उसे प्राण या उसे और कोई नाम दे दें। ५

हम सबके भीतर बहुत कुछ सोया हुआ है। वह जाग न जाये तो हमारी अन्तर्प्राप्ति के लिए शक्ति नहीं उपलब्ध होती। जिस शक्ति से हम जीते हैं वह बहुत ऊपरी है। बहुत शक्ति है हमारे भीतर जो विश्राम कर रही है, जो सो रही है, जिसे हमने छोड़ रखा है, जिसे छूएँगे भी नहीं, वह हमारे साथ रहेगी और हम मर जाएँगे। जैसे किसी आदमी के पाम तिजोरी हो और वह अपने खोमे में दम रुपये रखे हो और उन्हीं को अपनी सम्पत्ति समझकर अपनी जिन्दगी गुंवा दे। भूखा रहे, प्यासा रहे, भोख माँगे, और तिजोरी का उसे पता ही न हो जो कि उसकी है।

लेकिन, ऐसे नाममय आदमी बहुत मुश्किल से खोजने पर मिलेंगे, जिनके पाम तिजोरी हो और जिनको पता न हो— लेकिन, जहाँ तक जिन्दगी का सम्बन्ध है, ऐसे नाममय आदमी ही मिलेंगे, खोजने में वह आदमी मुश्किल में मिलेगा जिसने अपनी जिन्दगी की पूरी सम्पत्ति का उपयोग किया हो।

तो ध्यान की प्रक्रिया का पहला चरण है— हमारे भीतर की पूरी शक्ति को जगाने का। इस शक्ति का जगाने के लिए कोई चोट, कोई हेमरिंग की जरूरत है। हम स्वाँस का उपयोग करेंगे, दम मिनट के पहले चरण में हम जोर में स्वाँस देंगे। हम हथौड़ी की तरह उसका उपयोग करेंगे, स्वाँस की चोट करेंगे। उस चोट के द्वारा भीतर मोयी हुई शक्ति को जगाना शुरू करेंगे।

आपको शायद पता न हो जब भी आपको शक्ति की जल्दगी पड़ती है— आपको होश हो या न हो— उसे स्वाँस की चोट से जगाया जा सकता है। आपने कभी खाल न किया होगा कि यदि बड़ा पत्थर उठाना हो तो अचानक आप गहरी स्वाँस भीतर लेंगे, फिर पत्थर को उठाएँगे। कभी आपने माँचा न होगा कि गहरी स्वाँस लेकर भीतर रोक लेने से पत्थर उठाने का क्या सम्बन्ध? गहरी स्वाँस के बिना उस पत्थर को न उठा सकेंगे। जिन

लोगो ने पिरामिड के पत्थर चढाये उनके सम्बन्ध मे आज वैज्ञानिक बहुत परेशान है कि उस वक्त केन नही थी, इनने बडे पत्थर पिरामिड पर चढाये कैसे गये । तो उनको चमत्कार मालूम पन्ता है । इनने बडे-बडे पत्थर, इनको सी-सी आदमी मिलकर भी नही चढा सकते थे, चढाये कैसे गये ? उन्हे पता नही कि इजिप्त मे जिन लोगो ने पिरामिड्स बनाये, उन्हे एक साइन्स का पता था, जिसे वे धीरे-धीरे भूल गये । वह थी स्क्वाँम की चोट से भीतर मोयी हई शक्ति को उठा लेन का रहस्य ।

आपने रामसूर्ति का नाम सुना होगा । वह अपनी छाती पर हाथी को खटा कर मरता था— अपनी छाती पर मे रार या ट्रक को निकल जाने देता था, या कुछ चलनी हुई कार का पीछे मे पकड़ ले तो चक्के घूम सकने थे, लेकिन रार आगे नहीं बढ़ सकनी थी । राज छोटा-सा था । वह राज यह था कि स्क्वाँम की चोट मे और स्क्वाँम को भीतर रोक लेने से भीतर की पूरी शक्ति को पुनर्गने की तरकीब का पता उसे था ।

हमारे भीतर जो भी शक्ति मोयी पड़ी है, उसे चोट करके जगाना है । दस मिनट का जो पहला चरण ध्यान मे हम करेंगे, उसमे इतने जोर से स्क्वाँम लनी है कि भीतर कोई गुंजाइश भी न रह जाये कि हम इससे ज्यादा ले सकें । स्वाँम पर हम पूरी ताकत लगा दे । जब आप स्क्वाँम पर पूरी ताकत लगाएँगा तो शरीर हिलने लगेगा, जूलने लगेगा । या उसे झुलने देना । स्क्वाँम की चोट मारनी शुरू करना । जितन जोर से चाट पड़ेगी, उतने ही जोर से शरीर डोकेगा । शरीर डालेगा उतनी ही आमाती होगी चोट मारने मे । शरीर होकर खडे नहीं हो जाना है । चोट मारनी है और शरीर को डोलने देना है । उस चोट के साथ— शरीर के साथ डोलने लगना है ।

दस मिनट मे, पूरे फेफडे मे जितनी भी वायु है, उसे रूपान्तरित कर लेना, उस सबको बदल देना । हमारे फेफडे मे कोई छह हजार छिद्र हैं, इसमे मुखिल से एक या दो हजार मे हमारी स्क्वाँम पहुचनी है, बाकी चार हजार सदा ही बन्द पडे रहते है । उसमे कार्बन डायआक्साइड इकट्ठी होती रहती है ।

पूरे फेफडो के मारे-के-मारे छिद्रा मे आक्सीजन, प्राणवायु पहुँचा देनी है । जैसे ही प्राणवायु की मात्रा भीतर बढ़ती है, वैसे ही शरीर की विद्युत जागनी

शुरू हो जाती है। आप अनुभव करेंगे कि शरीर इलेक्ट्रिफाइड हो गया है। उसमें बिजली दौड़ने लगी, रोआँ-रोआँ कांपने लगेगा, शरीर नाचने की स्थिति में आ जायेगा।

यह पहला चरण है।

पहले चरण के और भी अर्थ हैं, वे भी मैं आपको कह दूँ।^१ अगर यह चरण पूरा नहीं किया गया तो दूसरे में प्रवेश नहीं हो सकेगा। ऐसे ही जैसे पहली सीढ़ी पर न चढ़ा हो तो दूसरी सीढ़ी पर न चढ़े। पहली सीढ़ी पर पैर रखना जरूरी है, तभी दूसरी सीढ़ी पर चढ़ा जा सकता है।

दूसरी बात ध्यान रखना जरूरी है कि अगर यह चरण पूरा नहीं किया गया तो बहुत-से नुकसान हो जाने का डर है। परसों ही एक जापानी साधिका मेरे पाम आर्ट्स— वह यहाँ शिविर में मौजूद हैं— उसने पूछा कि इंडोनेशिया में 'सुबुद' नाम का ध्यान-प्रयोग चलता है। उसमें ध्यान का पहला चरण नहीं है, उसमें दूसरा ही चरण है। तीसरा चरण जो है वह भी नहीं है। तो इस 'सुबुद' के सम्बन्ध में मेरा क्या ख्याल है?

अगर पहला चरण न हो, जैसा 'सुबुद' नाम के ध्यान में नहीं है, तो बड़े खतरा है। पहले चरण में आपके शरीर की पूरी विद्युत विकसित होकर आपके शरीर के चारों ओर वर्तुल बना लेती है। अगर यह वर्तुल न बने तो आपको ऐसी बीमारियाँ पकड़ सकती हैं जिनकी आपको कल्पना भी नहीं है। आप बीमारियों के लिए नॉन रेजिस्टेंट (अप्रतिरोध) की हालत में हो जाते हैं।

इसलिए 'सुबुद' का प्रयोग करनेवाले बहुत-से लोग अजीब-अजीब बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं।

इसलिए पहला चरण पूरा होना बहुत जरूरी है, आपके चारों तरफ विद्युत का वर्तुल बनाना बहुत जरूरी है, अन्यथा ध्यान में एक तरह की ओपनिंग, एक तरह का द्वार खुलता है, उसमें से कुछ भी प्रवेश हो सकता है। और न केवल बीमारी ही हो सकती है, बल्कि सुबुद के अनेक साधकों को बड़ी-से-बड़ी जो कठिनाई हुई है, वह यह कि कुछ दुष्ट आत्माएँ उनमें प्रवेश कर सकती हैं। ध्यान की हालत में आपके हृदय का द्वार खुला हो जाता है, उस वक्त कोई भी प्रवेश कर सकता है। हमारे चारों तरफ बहुत

तरह की आत्माएँ निरन्तर उपस्थित हैं। यहाँ आप ही उपस्थित नहीं हैं और भी कई उपस्थित हैं। इसलिए पहले चरण को हर हालत में पूरा करना जरूरी है।

अगर पहला चरण पूरा हो तो आपका शरीर एक तरह का रेजिस्टेंट, एक तरह की प्रतिरोध की दीवाल खड़ी कर लेता है। उसमें से कोई भी हानिकारक चीज आपके भीतर प्रवेश नहीं पा सकती और आपका भीतर से कोई भी शक्ति बाहर नहीं जा सकती। वह दीवाल का काम करने लगती है। जैसे कि हम अपने घर के चारों तरफ एक बिजली का तार फैला दें और उसमें वोल्टेज दौट गयी हो, तो चोर भीतर नहीं घुस सकेगा, क्योंकि तार टूटगा तो मुश्किल में पड़ जायेगा।

अतः, पहले चरण का यही महत्वपूर्ण काम है कि वह आपके चारों तरफ विद्युत का वर्तुल बना दें— न तो भीतर से कुछ बाहर जा सके, और न बाहर से भीतर कुछ आ सके।

तीसरी बात पहले चरण के सम्बन्ध में यह समझ लेनी जरूरी है कि जब आपकी शक्ति भीतर चोट खाकर जमेगी तो आपको बहुत तरह के अनुभव शरीर में होने शुरू हो जाएँगे। वह आपको मैं वह हूँ ताकि आपको परेशानी न हो। क्योंकि बीच में पृष्ठने का कोई उपाय नहीं। शरीर में बहुत तरह के अनुभव हो सकते हैं। अलग-अलग तरह के लोगों को अलग-अलग तरह के अनुभव होंगे। किसी को लगेगा 'शरीर बहुत बड़ा हो गया है' और घबराहट होगी। किसी को लगेगा 'शरीर पत्थर की तरह भारी हो गया है'। तो घबराहट होगी। किसी को लगेगा 'शरीर बहुत छोटा हो गया', तो आँख खोलकर देखने का मन होगा कि 'मामला क्या है? मैं खो तो नहीं गया क्या? लेकिन, आँख खोलकर देखना नहीं है। आप अपनी जगह हैं, कहीं कुछ खो नहीं गया है'।

ये सारी परिस्थितियाँ उस शरीर में नयी शक्ति के जगने से होनी शुरू हो जाएँगी। 'किसी के शरीर में साँप-बिच्छू रेंगते हुए मालूम पड़ने लगेंगे' 'किसी को चीटियाँ चढती मालूम पड़ने लगेंगी', 'किसी के भीतर विद्युत की

धाग वहनी भालूम पड़ने लगेगी कि किसी को लगेगा कि 'कोई चीज झरने की तरह ऊपर से नीचे गिर रही है' किमी को भालूम पड़ेगा कि 'कोई चीज नीचे से ऊपर को चढ़ रही है' ।

• इस तरह के बहुत-से अनुभव शरीर में होने शुरू हो जाएंगे और इसके साथ ही शरीर कुछ हरकते, कुछ गतियाँ करना चाहेगा ।

उत्तको रोकना नहीं है ।

दस मिनट में शरीर पूरी तरह से चाज्ड हो जाता है, शक्ति से भर जाता है । तो दूसरे चरण में शरीर को छोड़े, वह जो करना चाहे उसे करने दें । दूसरे चरण में शक्ति को खेलने का मौका दे । वह जो शक्ति जगी है, उसको कोआपरेट करना, सहयोग देना ।

साधारणतया हम रोकते हैं । हमारी जिन्दगीभर की आदत है हर चीज को रोकने की । अगर हँसी भी आती है तो हम धीरे से हमते हैं, जोर से नहीं हँसते । रोना भी आता है तो सम्हाल लेते हैं, क्योंकि रोना शोभा नहीं देना । नाचने का तो कोई सवाल ही नहीं है, कूदने का कोई सवाल नहीं है, हाथ-पैर अव्यवस्था से हिलाने का कोई सवाल नहीं है । जिन्दगी में हम सब रोकें रखे हैं ।

जब शक्ति आपके भीतर की जगेगी, तो आपके भीतर जो भी रुका है, वह सब प्रकट होना चाहेगा । इसको आप चाहे रोकना तो रोक सकते हैं, लेकिन रोकने से भयकर नुकसान होगा, क्योंकि जो शक्ति जग गयी है, अगर आपने उसको रोक तो वह आपके लिए शारीरिक रूप से नुकसानकारी सिद्ध होगी । उसका जिम्मा मुझ पर नहीं होगा । ध्यान का प्रयोग व्यर्थ तो चला ही जायगा, उससे नुकसान भी होने शुरू हो जाएंगे । शरीर में ग्रन्थियाँ और गाँठें बन जाएंगी— उस शक्ति को, जो निकलना चाहेगी, आप रोक लेंगे तो ।

जैसे ही पहले चरण के बाद शक्ति पैदा होगी, आपका शरीर जो भी करना चाहे उसे पूर्णता से सहयोग देना । कोई नाचने लगा, कोई चिल्लाने लगेगा, कोई रोने लगेगा, कोई हँसने लगेगा, कोई अस्तव्यस्त मुद्राएँ बनाने लगेगा, कोई आसन बनाने लगेगा । शरीर जो भी करना चाहे उसे बिल्कुल

ऐसा छोड़ देना है जैसे हमें कोई प्रयोजन नहीं, सिर्फ साथ देना है। इतनी तीव्रता से साथ देना है कि अगर हाथ थोड़ा हिल रहा हो तो पूरा साथ देना कि वह पूरा हिल जाये। रोकने से नुकसान है, सहयोग देने से अभूतपूर्व फायदे हैं।

अगर अपने पूरा सहयोग दे दिया तो आपके शरीर की न-मालूम कितनी बीमारियाँ जो आपके पीछे पड़ी हो, अचानक विलीन हो सकती हैं। आपके मन के न-मालूम कितने रोग जो चित्त को घेरे हो—क्रोध, काम, लोभ—अचानक आप पा सकते हैं कि मन हल्का हो गया, वे बह गये। दुःख, उदासी, पीडा, वैमनस्य, ईर्ष्या, वे सब गिर जाते हैं। अगर शरीर का पूरी तरह से आपने खेलने का मौका दिया तो आपका शरीर ही नहीं—आपके मन की भी कैथमिस हो जाती है, रेचन हो जाता है।

दस मिनट का जो सबसे बड़ा उपयोग है, वह यही है कि शरीर का रेचन हो जायेगा। शरीर और मन का सब-कुछ जो रुग्ण हमने इकट्ठा किया हुआ है, वह गिर जायेगा। उसके बाद ही हम ध्यान में प्रवेश कर सकते हैं। जैसे कोई पहाड़ पर चढ़ रहा हो तो सब बोझ नीचे छोड़ जाता है, बोझ साथ में हो तो पहाड़ पर चढ़ना असम्भव होता है। जैसे ऊँचाई बढ़ती है, वैसे बोझ छोड़ना पड़ता है। ध्यान की बड़ी ऊँचाइयाँ हैं, गहराइयाँ हैं। उनमें जाने के लिए सब बोझ छोड़ जाना बहुत जरूरी है। इसलिए जो सकोच करेंगे उनका समय व्यर्थ होगा। जो गिष्ठाचार का ध्यान रखेंगे उनका समय व्यर्थ होगा। और समय ही व्यर्थ नहीं होगा, बल्कि पहला चरण अगर पूरा कर लिया है—पॉजिटिव हार्म, उसे विधायक रूप से हानि पहुँचेगी।

मन अपने काम में लगे होंगे, किसी से किसी को प्रयोजन नहीं, कोई किसी को नहीं देखता होगा, किसी का देखने से मतलब नहीं। बहुत-से मित्रों को ऐसा अनुभव होगा कि जब बहुत तीव्रता से शरीर हल्का हो रहा होगा, तो थोड़ा-सा वस्त्र भी एकदम पहाड़ की तरह, पत्थर की तरह भारी हो जायेगा। महावीर पागल नहीं थे कि नग्न हुए। नग्न होने का कारण है। और सैकड़ों लोग उस ध्यान का प्रयोग कर नग्न हुए, उसका कारण है। ऐसा नहीं है कि वह नग्नता आपके लिए अनिवार्य बन जायेगी। एक दफे चित्त

हलका हो जाये तो आप वापिस लौट आऐंगे इस दुनिया मे और सीधे और साफ हो सकेंगे ।

यह जो रेचन है, यह सदा नहीं चलेगा । ज्यादा-से-ज्यादा तीन महीने चल सकता ह, कम-से-कम तीन मसाह चल सकता ह । अगर किसी ने बहुत तीव्रता की तो तीन दिन मे समाप्त हो जायेगा । जब गिर जाएंगी सारी बीमारियाँ तो आप एकदम हल्के और शान्त हो जाएँगे । फिर यह नहीं चलेगा । फिर आप करना भी चाहे तो नहीं कर सकेंगे ।

दूसरे चरण पर ध्यान देना बहुत जरूरी है, क्योंकि वह सर्वाधिक महत्व-पूर्ण है । तीमरे मे प्रवेश के लिए वह लिक, सेतु का काम करता है । और दूसरे मे ही सबसे ज्यादा बाधा पडती है । न तो आप खुलकर नाच पाते हैं, न चित्ता पाते हैं, न रो पाते हैं, न डोल पाते हैं । उससे बाधा पड जायेगी । मन मे से न-जाने क्या निकलना शुरू होगा । जानबरो-जैसी आवाज निकलने लगेगी, आपको डर लगेगा कि मैं कैसे निकालूँ ? उसे निकलने देना । जो भी हो रहा है उसे स्वीकार करके उसका पूरा साथ दे देना । अगर आप पूरा साथ दे सके तो परिणाम सुनिश्चित हैं । अद्भुत परिणाम होंगे, जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकेंगे ।

दूसरा चरण पूरा हो तो ही हम तीमरे मे प्रवेश कर सकेंगे । तो दूसरे पर अटकना नहीं है । दूसरे पर अटकना पहले पर अटकने से भी ज्यादा हानिकारक ह, क्योंकि शरीर ने काम करना शुरू कर दिया तो आप न-मालूम किस तरह की नयी रुग्णताओ को, नयी मानसिक विक्षिप्तताओ को निमित्तव्रण दे सके । हर चीज की हानि उतनी ही होती है जितना लाभ होता है । उनकी मात्रा बराबर होती है । अगर आप लाभ लेते हैं तो पूरा के अन्यथा हानि हाथ पड जायेगी । या फिर करे ही मत । जहाँ है, वही बेहतर है । करना है तो पूरा समझकर करें । और, पूरा प्रयोग करे ताकि किसी को हानि न हो जाये ।

जब दूसरे चरण मे पूरी तरह शरीर की गतियाँ शुरू होगी तो आपको शरीर अलग मालूम होने लगेगा । यह उस दूसरे चरण का कीमती अनुभव है । जब शरीर नाचेगा, चिल्लाएगा, जानबरो की आवाज करने लगेगा—कुछ भी बकने लगेगा, कुछ भी बोलने लगेगा—रोने लगेगा, हँसने लगेगा, तब

आपको पहली दफे पता चलेगा कि आप अलग खड़े देख रहे हैं कि यह शरीर क्या कर रहा है। यह आपकी भिन्नता का पहला अनुभव होगा कि मैं साक्षी की तरह देख रहा हूँ, यह हो रहा है।

मुना है हमने बहुत कि मैं अलग हूँ और यह शरीर अलग है। यह मुनी हुई बात है। यही दूसरे चरण का प्रतिफल है कि अनुभव हो जाये कि मैं अलग हूँ और शरीर अलग है। जैसे ही यह अनुभव होता है—तीसरे में हम गति कर जाएँगे।

तीसरे चरण में पूछना है अपने भीतर “मैं कौन हूँ?” यह जोर से पूछना है। भीतर ही पूछना है, लेकिन उतने जोर से पूछना है कि पैर से लेकर मिर तक गुँजने लगे भीतर “मैं कौन हूँ?” क्योंकि जब यह दिमाग पढ़ता है कि शरीर मैं नहीं हूँ, तब यह सवाल उठता है कि मैं कौन हूँ? और इस मीके को छोड़ नहीं देना है। इसे तीव्रता से पूछना है। इस गिनट अपने भीतर यह तूफान उठा देना है कि मैं कौन हूँ। दो ‘मैं कौन हूँ?’ के बीच में जगह न बचे। जब आप बहुत जोर से भीतर पूछेंगे तो बहुत सम्भव है कि आपके मुँह से आवाज बाहर निकले। तो उसका भय नहीं लेना है। शुरू करना है भीतर, अगर बाहर भी निकलने लगे तो चिन्ता नहीं करे, निकल जाने दे।

तीसरे चरण में भी शरीर डोलेगा, नाचता रहेगा, उसकी चिन्ता नहीं करना। लेकिन डोलने देना, नाचने देना। तीसरे चरण में, ‘मैं कौन हूँ’ इतनी तीव्रता से पूछना है कि मन में और ख्याल ही न रह जाये। अगर आपने पूरी ताकत तीसरे चरण में लगा दी तो चौथा आपको सहज ही उपलब्ध होगा।

चौथे चरण में आपको कुछ भी नहीं करना है। तीन चरण हमें करने हैं, चौथे में केवल विश्राम है। चौथे में कोई खड़ा है खड़ा रह जाएगा, कोई गिरा है गिरा रह जायेगा, कोई बैठा है बैठा रह जायेगा। जो जैसा है, वैसा रह जाएगा। चौथे चरण में हम सिर्फ प्रतीक्षा करेंगे। जो भी हो उसमें, उसकी हम प्रतीक्षा करेंगे।

बहुत-कुछ हो सकता है, बहुत-कुछ होगा। कुछ अनुभवों की आपसे बात करूँ, ताकि आपको हो तो आपको परेशानी न हो जाये। किसी के भीतर एकदम 'विजली के कौधने जैसा' प्रकाश हो जायेगा। किसी के भीतर हजारों सूरज जले हो, ऐसा प्रकाश हो जायेगा। किसी के भीतर, 'सुबह का जैसे प्रभात होता है', ऐसा प्रकाश हो जायेगा। सबके भीतर अलग-अलग होगा।

प्रकाश का अनुभव होगा अधिकतम लोगों को। कुछ थोड़े-से लोगों को गहन अन्धकार का भी अनुभव होगा। कोई अनुभव अनिवार्य नहीं है। सबको भिन्न-भिन्न होंगे, क्योंकि सबके व्यक्तित्व भिन्न हैं। किसी को नीला रंग दिखाई पड़ेगा, किसी को लाल रंग दिखाई पड़ेगा। किसी को ध्वनियाँ सुनाई पड़ेगी। किसी को कोई स्वाद उतरने लगेगा। पाँचों इन्द्रियों के अनुभव में से कोई भी अनुभव होना शुरू हो जायेगा। वैसा प्रकाश आपने बाहर कभी नहीं देखा होगा, जैसा भीतर दिखाई पड़ेगा। न वैसी ध्वनि बाहर सुनी होगी, जैसी भीतर सुनाई पड़ेगी। यह होगा, यह चौथे चरण में होगा।

चौथे चरण के बाद पाँचवाँ चरण हम यहाँ नहीं उठाएँगे। आपको तीन चरण करने हैं, चौथा होने देना है, और पाँचवाँ फिर कभी पीछे आपको होगा। किसी को यहाँ भी हो सकता है, उसकी बात नहीं करनी है। पाँचवें में सब समाप्त हो जायेगा। न तो प्रकाश रहे जायेगा, न अन्धकार रहे जायेगा, न कोई ध्वनि रहे जायेगी, न कोई रंग रहे जायेगा। पाँचों इन्द्रियों के सब अनुभव खो जाएँगे। पाँचवें चरण में जो होगा, उसके लिए कहने का कोई भी शब्द नहीं है। वह जब आपको होगा तभी आप जान सकेंगे। चौथे चरण तक हम प्रयोग करेंगे और पाँचवाँ चरण आपको फलित होगा। किसी को यहाँ भी फलित हो जायेगा, किसी को घर जाकर होगा, किसी को कुछ वक्त लगेगा।

लेकिन, यदि आप जारी रखते हैं तो पाँचवाँ चरण भी आ जायेगा—
जब सब खो जायेगा, चौथे के अनुभव भी खो जाएँगे।

इस पूरी प्रक्रिया में सकल्प ही एकमात्र आधार है। इसलिए इस प्रक्रिया को करने के पहले हम परमात्मा को साक्षी रखकर सकल्प करेंगे तीन बार, और अन्त में अपने सकल्प को पूरा करने का ख्याल रखेंगे पूरे समय।

क्लायमेक्स पर करना है— प्रत्येक चरण को उसकी चोटी पर, आखिरी ऊँचाई पर करना है, उसमें कजूसी नहीं चलेगी। जैसे कि पानी भाप बनता है सौ डिग्री पर जाकर। नित्यानवे डिग्री पर भी रह जाता है तो पानी रह जाता है उबलता, पर भाप नहीं बनता। सौ डिग्री पर भाप बनता है। तो आपको अपनी सौ डिग्री ताकत लगा देनी है। तो ही दूसरे चरण में प्रवेश करेंगे। अगर आपने तीन चरणों में सौ डिग्री ताकत लगा दी तो आप पाएँगे इवैपोरेशन हो गया, वाष्पीकरण हो गया। आप उड़ जाएँगे। आप नहीं बचेंगे, कोई और आपके भीतर आ जाएगा। वही है जीवन का रहस्य।

उसे ममाधि कहे, मुक्ति कहे, निर्वाण का अनुभव कहे—जो भी हम शब्द देना चाहें, दे सकते हैं।

यह प्रयोग खड़े होकर करने का है और फामले पर खड़े होना है ताकि कोर्ट नीचे गिरे तो किसी को चोट न लग जाये, किसी को धक्का न लग जाये। और आपको धक्का लग भी जाये तो आपको फिक्र नहीं करनी है, आपको अपना काम जारी रखना है।

तो अब आप दूर-दूर फैल जाएँ, बातचीत बिलकुल न करें। सब शान्त हो जाएँ, आँख बन्द करें, सकल्प करें—“चालीस मिनट तक आँखें बन्द रहेंगे।” सकल्प करें तीन बार प्रभु को साक्षी रखकर .कि ‘ध्यान में मैं पूरी शक्ति लगाऊँगा’।

ध्यान रहे! इस प्रयोग के तीसरे चरण में अब ‘मैं कौन हूँ-मैं कौन हूँ’ न पूछकर, लगानार दस मिनट तक जोग-जोग से महामन्त्र ‘हू-हू-हू’ की आवाज करने दें और साथ ही दोनों हाथ ऊपर उठाकर एक ही जगह पर उछलते रहने दें, जैसा कि “ध्यान-मोषान” में आपने पढ़ा है।

महामन्त्र ‘हू’ का प्रयोग बेजोड़ असरकारक है, इसलिए यह रूपान्तर किया गया है। साथ ही इस प्रयोग में अब एक चरण बढ़ा दिया है—पाँचवाँ चरण।

पाँचवें चरण में आनन्द को अभिव्यक्त करते हैं— देखें : पृष्ठ ५२

महामन्त्र—‘हू’ के गुह्य रहस्य

(साधना शिविर, आनन्द-शिला, त्रिमूर्ति हिल्स, अम्बरनाथ, बम्बई में)

प्रातः काल दिनांक १४ फरवरी, १९७३ को

भगवान् श्री द्वारा दिये गये प्रवचन का एक अंश)

एक मित्र ने प्रश्न पूछा है कि सक्रिय-ध्यान के प्रयोग में ‘हू’ महामन्त्र का उपयोग हम करने है, इसका अर्थ क्या मानते हैं कि इस मन्त्र का उपयोग करने से सब-कुछ फना (नष्ट) हो जाता है। अब वे लोग शहर में ‘हू’ की ध्वनि करने के पक्ष में नहीं हैं, इस सम्बन्ध में कुछ कहें।

बात तो सच है। यह मन्त्र हू तो फना होने के लिए, समाप्त हो जाने के लिए, मिट जाने के लिए। लेकिन, यह मिट जाना ‘और बड़े’ हो जाने का उपाय है।

मुफ्तियो ने इस मन्त्र का प्रयोग किया है। यह अल्लाह का आखिरी हिस्सा है। सूफी साधक अल्लाह से शुरू करता है—‘अल्लाह, अल्लाह, अल्लाह’ की गूँज उठाना है। जैसे-जैसे यह गूँज सघन होती जाती है, अल्लाह का रूप ‘अल्लाह, अल्लाह’ हो जाता है—अपने-आप हो जाता है। अगर आप जोर से, तेजी से मोनर चिन्ताएँ ‘अल्लाह-अल्लाह, अल्लाह’, तो धीरे-धीरे आप पाएँगे कि वह ‘अल्लाह, अल्लाह’ होता जा रहा है। यह सब अपने-आप हो जाता है, इसको करना नहीं पड़ता है। जब यह गूँज और तीव्र हो जाती है और जब दो ‘अल्लाह’ के बीच जगह नहीं छोड़ते, जरा भी जगह नहीं छोड़ते, इसमें एक ‘अल्लाह’ पर दूसरा ‘अल्लाह’ चढ़ने लगता है। तब, ‘अल्लाह अल्लाह’ की जगह ‘लाहू, लाहू, लाहू’ रह जाता है। और तीव्रता जब लाने हैं और सघन करते हैं इसे, और कन्डेंस कर रहे हैं, तो ‘ला’ भा छूट जाता है और ‘हू’ रह जाता है। फिर अन्त में ‘हू’ की जगह सिर्फ हुकार रह जाती है।

यह 'हू' मन्त्र निश्चित ही फना होने के लिए है। इस मन्त्र का साधक उपयोग करता है, अपने को मिटाने के लिए, अपने को समाप्त करने के लिए। यह अपने ही हाथ अपनी मान को निमन्त्रण है—उस साधारण मौत को नहीं, जो इस शरीर की है— निमन्त्रण है उस महामृत्यु को, जो कि अहंकार को और मन की है, जो कि मुझे बिल्कुल मिटा देगी।

यह जिसको हम मौत कहते हैं, यह हमारे अहंकार को, हमारे मन को बिल्कुल नहीं मिटाती। सच तो यह है कि यह मिटाती ही नहीं, और यह भी सच है कि यह हमें मिटने से बचाती है। जब शरीर बिल्कुल सड़-गल जाता है, अगर हम उसमें ही रहे, तो मिट जाएंगे, तो यह मौत हमें नया शरीर दे देती है। जैसे कि कोई आपके पुर्गल मकान को गिरने देखकर कि इसमें आप मिट न जाओ, आपको निमन्त्रण दे और कहे कि आओ मेरे नये मकान में बस जाओ। तो मौत मिटाती नहीं, सिर्फ आपके खडहर हों गये शरीर को हटाती है और नया, ज्यादा स्वस्थ, ज्यादा ताजा शरीर आपको दे देती है।

'फना' सूफियो का शब्द है, उसका मतलब है वास्तविक मौत— वास्तविक मौत, जो सच में ही आपको मिटाती है। वह जो भीतर 'मै' का भाव है, उसे छिन्न-भिन्न कर देती है। इस 'हू' की ध्वनि में वह राज छिपा है, जो आपके 'मै' के भाव को तोड़ता है।

बहुत लोगो को ऐसा लगता है कि 'मै' को एक ध्वनि कैसे तोड़ेगी। आपको पता नहीं कि 'मै' क्या है। 'मै' भी एक ध्वनि है। उसके बिपरीत ध्वनियाँ भी हैं, जिनका उपयोग किया जाय, तो वह विमर्जित हो जायेगी, टूट जायेगी, नष्ट हो जायेगी। हजारों साल की साधनाओं के बाद उन ध्वनियों को खोज लिया गया है, जो 'मै' के एन्टिडोट है। 'मै' एक स्वर है, 'हू' भी एक स्वर है, 'हू' का स्वर एन्टिडोट है, विपरीत-ओपॉजिट है। और इसलिए वह भी पैदा होता है कि मैं मिट जाऊँगा, तो घबराहट भी पैदा होती है।

नगर में 'हू' का प्रयोग करने से डरने की कोई जरूरत नहीं है। डर पैदा होता है लेकिन डरने को कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि नगर में जो है, उन सभी को, बिना पता हुए, बिना मिटे, वास्तविक जीवन नहीं मिलेगा।

लेकिन घबराहट भी ठीक है, क्योंकि आदमी अपने को बचाना चाहता है, सोचना है, वही कोई मिटने का उपाय न हो जाये।

आपको ख्याल न होगा अगर एक आदमी को आप बीच में बिठा लें और बाग़ आदमी चारों तरफ हाथ बाँधकर, गोल घेरे में जोर से 'हू' का हुँकार करना शुरू करें, तो वह आदमी कपना शुरू हो जायेगा, और घबड़ाना शुरू हो जायेगा, वह ना भी करे तो भी। 'हू' भीतर एक भय पैदा करता है।

एक बहुत मजेदार घटना 'हू' के प्रयोग के साथ घटी। भरोसे-योग्य नहीं थी, इसलिए अब तक मैंने कही नहीं थी।

एक सन्यासी है स्वामी आनन्द विजय, जबलपुर में। नगर के बाहर, एक एकल स्थल पर उन्होंने अपने लिए रहने की जगह बना ली और वहाँ उन्होंने 'हू' के इस महामन्त्र का प्रगाढ़ता से प्रयोग शुरू किया। कभी ज्यादा मित्र भी इकट्ठे होकर करते, अकेले तो वे करते ही, दो-चार सदस्य जो उनके परिवार में थे, वे तो करते ही। फिर वे बड़े जोर से बीमार पड़े। बीमारी में एक दिन उनकी हालत कभी-कभी सन्निपात-जैसी हो गयी। लेकिन जब 'इधर' सन्निपात होता है, तो कभी-कभी 'उधर' के द्वार खुल जाते हैं। कभी-कभी जब 'इधर' से आदमी मरने के करीब पहुँच जाता है, तो कुछ चीजें उसे दिखाई पड़ने लगती हैं, जो सामान्य आदमी को कभी नहीं दिखाई पड़ती हैं, क्योंकि वह मौत के करीब सरक जाता है, जिन्दगी से दूर हट जाता है।

कोई १०६ दिवसी उनको बुखार था और सन्निपात की हालत थी। तब उनको ऐसा लगा कि उनके कमरे में कई प्रेतात्माएँ खड़ी हैं और वे सब उनसे कह रही हैं कि नगर के बाहर यहाँ देवाताल पर तुम जो 'हू' का उच्चारण कर रहे हो, जब तक तुम उसे बन्द नहीं करोगे, तब तक तुम ठीक न हो सकोगे। हम सब मृत आत्माएँ हैं, जो यहाँ बहुत दिन से रह रही हैं और तुम्हारे 'हू' के उच्चारण से हम बहुत भयभीत हो गये हैं।

होग में आने पर उनको यह याद रहा और उन्होंने मुझे पत्र लिखा और कहा कि मुझे भरोसा नहीं आता कि यह सच हो सकता है, यह मेरी कोई कल्पना ही हो सकती है, कोई ख्याल ही हो सकता है।

फिर दो बार यह घटना और घटी अब तो वे चेहरा भी पहचानने लगे । और वे सारी मृत-आत्माएँ कहती कि यहाँ से हट जाओ, हमारा आवास यहाँ बहुत दिनों से है । और अगर तुम यहाँ 'ह' करते हो रहे तो या तो हमको हटना पड़ेगा या तुम यहाँ से हट जाओ ।

यह कल्पना हो सकती है, लेकिन एक और कारण मिला है, जिसमें लगा कि वह कल्पना नहीं है । आनन्द विजय को भी चिन्ता थी कि यह कल्पना तो नहीं है, इसलिए उनकी निष्ठा भी साफ है । उनको भी भय और सकोच है कि किसी को कहें या न कहें । क्योंकि यह बिल्कुल स्वप्न हो सकता है । और उनको भी भरोसा नहीं आता कि प्रेतात्माएँ इस 'ह' के हूँकार से घबड़ा सकती हैं । मिराँ जाँच के लिए, उन्होंने एक प्रयोग किया ।

उसी समय, उसी के थोड़े दिन पहले लामा कर्मापा ने मेरे मस्त्रन्ध मे कुछ कहा था, वह उन्होंने पढ़ा था । कर्मापा ने यह कहा था कि मेरा एक शरीर तिब्बत की गुफा में सुरक्षित है, पुराने जन्म का । वहाँ निर्यातने शरीर सुरक्षित है, तो उसमें एक शरीर मेरा है, ऐसा कर्मापा ने कहा था ।

तिब्बत में उन्होंने कोशिश की है कि हजारों वर्षों में जिन शरीरों में कुछ विशेष घटनाएँ घटी हैं, उनको प्रयोग की तरह सुरक्षित रखा है, क्योंकि वैसी घटनाएँ दोबारा नहीं घटती और आसानी से नहीं घटती । कभी-कभी लाखों साल बाद घटती है । जैसे किसी व्यक्ति का तीसरा-नेत्र खुल गया और तीसरे-नेत्र के खुलने के साथ ही उसकी हड्डी में छेद हो गया—वहाँ जहाँ तीसरा-नेत्र है । ऐसी घटना कभी लाखों साल में एक बार घटती है । तीसरी आँख तो कई आदमियों की खुल जाती है, लेकिन वह छेद मर्मी को नहीं होता । कभी यह छेद हो जाता है, जब तीसरी-आँख अपनी पूर्णता में खलती है, तब वह छेद होता है । तो फिर वैसी खोपड़ी का वे सुरक्षित रख लेते हैं या वाम शरीर को वे सुरक्षित रख लेते हैं । जैसे किसी व्यक्ति की काम-ऊर्जा पूरी उठी और उसके मस्तिष्क को फाड़कर ब्रह्मांड में लीन हो गयी, तो वहाँ छेद हो जाता है । वह छेद कभी-कभी होता है । बहुत लोग विश्वात्मा में लीन होते हैं, लेकिन ऊर्जा इतनी धीमी-धीमी और इतने लंबे अन्तराल में लीन होती है कि छेद नहीं होता । कभी-कभी अचानक इतनी त्वरा से यह घटना घटती है

कि पूरी ऊर्जा मस्तिष्क को फोड़कर विश्वात्मा में लीन हो जाती है, तो छेद हो जाता है। तो उस शरीर को वे सुरक्षित रखते हैं।

इस सम्बन्ध में लिब्वती साधको ने अब तक मनुष्य-जाति के इतिहास में सबसे बड़ा महाप्रयोग किया है। इस तरह के निन्यानवे शरीर उन्होंने सुरक्षित रखे हैं। तो लामा करमापा ने कहा था कि एक मेरा शरीर भी उन निन्यानवे शरीरों में सुरक्षित है। यह आनन्द विजय ने पढ़ा था, तो उन्होंने सोचा कि अगर यह सच है और अगर मैं सन्निपात-जैसी ध्यानावस्था में इतने करीब पहुँच जाता हूँ प्रेतात्माओं के, तो मैं जानना चाहूँगा कि वह कौन-सा शरीर है, निन्यानवे में कौन-सा शरीर भगवान्‌श्री का है, तो मैं गिनती करूँगा और अगर मुझे दिखाई पड़ जाये और वही निकले तो मैं समझूँगा कि जो कुछ हो रहा है, वह सच है। उन्होंने मुझे इसकी खबर की। मैंने कहा, प्रयोग करो।

प्रयोग करके उन्होंने मुझे खबर की कि वह तीसरा शरीर है। इसमें तो भूल है, लेकिन फिर भी यह ठीक है। उन्होंने दूसरे छोर से गिनती की। वह तीसरा शरीर नहीं है, वह सतानबेवाँ (९७ बाँ) शरीर है, पर फिर भी सच है। निन्यानवे शरीर रखे हैं, उन्होंने गिनती की—जहाँ से उन्होंने समझा कि प्रारम्भ है। वह प्रारम्भ नहीं है, अन्त है। लेकिन तीसरा वे गिन पाये, यह बड़ी गहरी बात है। शरीर सतानबेवाँ है, लेकिन अगर उलटा गिना जाये, तो तीसरा हो सकता है।

तो, मैंने उनको कहा कि तुम घबड़ाओ मत। 'हू' के प्रयोग से जो हो रहा है, वह तो ठीक हो रहा है। तुम जारी रखो। और एक घटना और घटेगी, उसकी प्रतीक्षा करना। वह घटना भी घट गयी।

वे बीमार पड़ते चले गये और वे आत्माएँ उनको बार-बार कहती चली गयी। परन्तु मैंने उनसे कह रखा था कि तुम स्पष्ट कह देना कि यहाँ से मैं हटनेवाला नहीं हूँ, यह 'हू' का प्रयोग यहाँ जारी रहेगा, तुम्हें रुकना हो तो रुको, तुम्हें भी सम्मिलित होना हो तो सम्मिलित हो जाओ, भागना हो तो भाग जाओ। मैं यहाँ से हटनेवाला नहीं हूँ। जिस दिन उन्होंने यह सकल्प पूरा कर लिया, उस दिन दूसरी आत्माएँ उन्हें दिखाई पड़ी और उन्होंने

कहा कि तुम 'हू' का प्रयोग जारी रखो, हम भी इसी स्थान पर रहनेवाली आत्माएँ हैं, लेकिन हम भली आत्माएँ हैं और ये जो उपद्रवी आत्माएँ हैं, जो तुम्हारे 'हू' से परेशान हैं, ये हट ही जाएँ, तो हम पर भी बड़ी कृपा हो ।

ये सब, भरोसा न आये, उस जगत् की बातें हैं ।

'हू' से तकलीफ हो सकती है । लेकिन जिन मित्रों को ऐसी तकलीफ होती हो, उनको स्मरण रखना है कि परमात्मा के रास्ते पर फना होने के अतिरिक्त कोई दूसरा मार्ग नहीं है । अपने को मिटाना ही होगा, अगर चाहते हो उसे पा लेना, जो फिर मिटता नहीं है ।

मृत्यु ही अमृत का द्वार है । महज स्वीकार से जो मृत्यु का साक्षात्कार कर लेता है, मृत्यु उसके लिए ममास हो जाती है । जो अपन को बचाता है, वह खोता है और जो खोना है, वह सदा के लिए बचा रहता है ।

आत्म-साधना में शरीर-शुद्धि के सूक्ष्म रहस्य

(साधना-शिविर, महाबलेश्वर, महाराष्ट्र में
प्रातः, दिनांक १३ फरवरी, १९६५ को दिये गये प्रवचन का मुख्य हिस्सा)

भगवान्श्री रजनीश ने “सक्रिय-ध्यान” का प्रथम सार्वजनिक अभ्यास १३ अप्रैल, १९७० को पाम बीच हाई स्कूल, बम्बई में करवाया था, जिसमें उन्होंने शान्त, निष्क्रिय ध्यान में प्रवेश के पहले साधकों के शरीर व मन को ग्रन्थियों, तनावों एवं अशुद्धियों के रेचन (कैथासिस) को अत्यन्त जरूरी बताया था।

उसके पहले बारह-पन्द्रह वर्षों से भगवान्श्री देश के कोने-कोने में घूमकर अथवा साधना शिविगों में ध्यान के जो विभिन्न प्रयोग कराते थे, उनमें प्रायः सभी प्रयोग सीधे निष्क्रिय-ध्यान में प्रवेश करानेवाले थे।

लेकिन ‘सक्रिय ध्यान’ के प्रथम प्रयोग के पाँच वर्ष पहले ही साधना-शिविर, महाबलेश्वर में दिनांक १३ फरवरी, १९६५ को दिये गये प्रस्तुत प्रवचन में भगवान्श्री ने ध्यान में प्रवेश के पहले शरीर और मन की निर्जरा अर्थात् रेचन की महत्ता पर सूक्ष्मता से प्रकाश डाला था। इससे पता चलता है कि आन्तरिक रेचन अर्थात् कैथासिस पर उनका योगिक अनुन्धान वर्षों पहले हो गहरा चुका था।

अब ता पिछले चार वर्षों से भगवान्श्री की नयी सक्रिय-ध्यान-प्रणाली—“रजनीश-ध्यान-याग” का हजारों साधक लगातार प्रयोग कर रहे हैं और उसके माध्यम से शरीर-शुद्धि, विचार-शुद्धि और भाव-शुद्धि की गहराइयों में उतर रहे हैं।

इस सन्दर्भ में पढ़िये— आज से बारह वर्ष पहले भगवान्श्री द्वारा उद्घाटित शरीर-शुद्धि के सूक्ष्म रहस्य।

साधना की जो दृष्टि मेरे मन में है, वह किन्हीं शास्त्रों पर, किन्हीं ग्रन्थों पर, किसी विशेष सम्प्रदाय पर आधारित नहीं है। जैसा मैंने अपने भीतर चलकर जाना है, उन रास्तों की बातें आपसे कर रहा हूँ। इसलिए मेरी बात कोई मैथान्तिक बात नहीं है। जब मैं आपसे कह रहा हूँ कि आप चलें और देखें, तो मुझे रस्तीभर भी ऐसा ख्याल नहीं है कि आप चले, तो जो पाने की आपकी कल्पना है, उसे आप नहीं पा सकेंगे। इसलिए यह आश्वासन और विश्वास है कि जिन रास्तों पर मैंने प्रवेश करके देखा है, केवल उनकी ही आपसे बात कर रहा हूँ।

एक बहुत पीड़ा और संताप के समय को मैंने गुजारा। बहुत चेष्टा के, बहुत प्रयत्न के समय को मैंने गुजारा। उस समय बहुत कोशिश, बहुत प्रयत्न करता था—अन्तर् प्रवेश की। बहुत रास्तों से, बहुत पद्धतियों से उस तरफ जाने की बड़ी मलग्न चेष्टा की। बहुत पीड़ा के दिन थे और बहुत दुःख और परेशानी के दिन थे। लेकिन सतत प्रयास से—जैसे पर्वत से कोई झरना गिरता हो और गिरता ही चला जाये, तो नीचे की चट्टानों भी टूट जाती हैं—वैसे ही सतत प्रयास से, किसी क्षण में कोई प्रवेश हुआ। उस प्रवेश को जिस रास्ते से मैंने सम्भव पाया, सिर्फ उसी रास्ते की आपसे बात कर रहा हूँ। और इसलिए बहुत आश्वासन और विश्वास से आपको कह सकता हूँ कि यदि प्रयोग किया, तो परिणाम सुनिश्चित है।

जीवन के तथ्यों की पीड़ा को बहुत मैंने अनुभव किया। वह पीड़ा गयी, और उसके जाने में जिन मीढ़ियों का दिखायी पड़ना मुझे शुरू हुआ, उन मीढ़ियों में पहली मीढ़ी की आज मैं चर्चा करूँगा।

ऐसा मुझे दिखायी पड़ता है कि परम जीवन या परमात्मा या आत्मा या सत्य को पाने के लिए दो बातें जरूरी हैं। एक बात तो जरूरी है—जो है साधना की परिधि, और दूसरी बात जरूरी है—जिसको हम कहेंगे, साधना का केन्द्र। साधना की परिधि और साधना का केन्द्र, या साधना का शरीर और साधना की आत्मा।

ये तीन ही बातें हैं—साधना की परिधि, साधना का केन्द्र और साधना

का परिणाम । या यो कह सकते हैं कि साधना की भूमिका, साधना, और साधना की सिद्धि ।

- साधना की भूमिका या साधना को परिधि से आपके व्यक्तित्व की जो परिधि है, वही सम्बन्धित होती है । आपके व्यक्तित्व की परिधि आपका शरीर है । साधना की परिधि भी आपका शरीर है ।

साधना का बिल्कुल प्रारम्भिक चरण आपके शरीर पर रखना होता है । इसलिए एक बात स्मरण रखनी है कि अगर शरीर के सम्बन्ध में कोई सुनी-सुनायी बुरी भावना मन में हो, तो उसे फेंक दें । शरीर मात्र साधन है—समाप्त का भी और सत्य का भी । शरीर न शत्रु है, न मित्र है—शरीर मात्र साधन है । आप चाहे तो उससे पाप करें, आप चाहे तो पुण्य करें । चाहे तो समाप्त में प्रविष्ट हो जाएँ और चाहे तो परमात्मा में प्रवेश पा जाएँ ।

शरीर मात्र साधन है, उसके सम्बन्ध में कोई दुर्भाव मन में न रखे ।

ऐसी बहुत-सी बातें प्रचलित हो गयी हैं कि शरीर दुश्मन है, शरीर पाप है और शरीर बुरा है, शत्रु है और इसका दमन करना है । वह, मैं आपको कहूँ, गलत है । न शरीर शत्रु है, न शरीर मित्र है । आप उसका जमा उपयोग करते हैं, वही वह साबित हो जाता है । और इसलिए शरीर बड़ा अद्भुत है ।

शरीर बड़ा अद्भुत है । दुनिया में जो भी बुरा है, वह भी शरीर से हुआ है और जो भी शुभ हुआ है, वह भी शरीर से हुआ है । शरीर केवल एक उपकरण है, एक यन्त्र है । साधना भी, जरूरी है कि शरीर से शुरू हो, क्योंकि बिना इस यन्त्र को व्यवस्थित किये आगे कोई भी नहीं बढ़ सकता । शरीर को बिना व्यवस्थित किये कोई आगे नहीं बढ़ सकता ।

- तो पहला चरण है—शरीर-शुद्धि । शरीर जितना शुद्ध होगा, उतना अन्तर्म प्रवेश में सहयोगी हो जाएगा । शरीर-शुद्धि के क्या अर्थ हैं ? शरीर-शुद्धि का पहला तो अर्थ है—शरीर के भीतर, शरीर के संस्थान में, शरीर के यन्त्र में कोई भी रुकावट, कोई भी ग्रन्थि, कोई भी कॉम्प्लेक्स न हो । तब शरीर शुद्ध होता है । अगर शरीर बिल्कुल निर्ग्रन्थ हो, उसमें आत्म-साधना में ।

कोई ग्रन्थि न हो, उसमें कोई उलझन न हो, शरीर में कहीं कोई अटकाव न हो, तो शरीर शुद्ध स्थिति में होता है और अन्तस् प्रवेश में सहयोगी हो जाता है ।

समझे, शरीर में कैसे कॉम्प्लेक्स, ग्रन्थियाँ पैदा हो जाती हैं ? अगर आप बहुत क्रुद्ध होंगे, क्रोध करेंगे और क्रोध को प्रगट न कर पाएँगे, तो उस क्रोध की जो ऊर्जा और गर्मी पैदा होगी, वह शरीर के किसी अंग में ग्रन्थि पैदा कर देगी । आपने देखा होगा, क्रोध में हिस्टीरिया आ सकती है । अभी जो सारे प्रयोग चलते हैं, स्वास्थ्य के ऊपर, उनसे ज्ञात होता है कि सौ बीमारियों में कोई पचास बीमारियाँ शरीर में नहीं होती, मन में होती हैं । लेकिन मन की बीमारियाँ शरीर में ग्रन्थि पैदा कर देती हैं । और शरीर में अगर ग्रन्थियाँ पैदा हो जाएँ, शरीर में अगर गाँठें पैदा हो जाएँ, तो शरीर का संस्थान अकड़ जाता है और अशुद्ध हो जाता है ।

तो शरीर की शुद्धि के लिए गारे योग ने, सारे धर्मों ने बड़े अद्भुत और भ्रान्तिशायी प्रयोग किये हैं । और उन प्रयोगों को थोड़ा समझना जरूरी है । अगर उनका अपने शरीर पर आप प्रयोग करते हैं, तो थोड़े ही दिनों में आप हर्षित हो जाएँगे कि शरीर बड़ी अद्भुत जगह है, बड़ी अद्भुत बात है । और तब यह आपको शत्रु न मालूम होगा, बल्कि मन्दिर मालूम होगा—जिसके भीतर परमात्मा विराजमान है । तब यह दुश्मन नहीं मालूम होगा, यह बड़ा साथी मालूम होगा और आप इसके प्रति अनुगृहीत होंगे—क्योंकि शरीर आत्मा नहीं है, पदार्थ से बना है । आप भिन्न हैं और शरीर भिन्न है । फिर भी आप इसका अद्भुत उपयोग कर सकते हैं । और तब आप शरीर के प्रति एक बड़ा प्रेटिट्यूट, बड़ी कृतज्ञता अनुभव करेंगे कि शरीर इतना साथ दे रहा है ।

तो शरीर में ग्रन्थियाँ पैदा न हों, यह शरीर शुद्धि के लिए पहला चरण है ।

शरीर में हमारे बहुत ग्रन्थियाँ हैं । अब जैसे मैं आपसे कहूँ अभी कुछ दिन ठग, एक व्यक्ति मेरे पास आये थे । वे मुझसे बोले, “मैं बहुत दिनों से किसी धर्म की माधना करता हूँ । मन बड़ा शान्त हो गया है ।” मैंने उनसे

कहा, “मुझे आपका मन शान्त दिखाई नहीं पड़ता।” वे बोले, “आप कैसे कह सकते हैं?” मैंने उनसे कहा, “जितनी देर से आप आये हैं, आपके दोनों पैर तेजी से हिल रहे हैं।” (वे बैठे हैं और जोर से अपने पैरों को हिला रहे हैं) मैंने उनसे कहा, “यह असम्भव है कि मन शान्त हो और पैर इस माँति हिले।”

शरीर में जो भी कम्पन है, वे मन के कम्पन से पैदा होते हैं। मन का कम्पन जितना कम होने लगता है, शरीर उतना धिर होने लगेगा।

बुद्ध और महावीर की मूर्तियाँ बिल्कुल पत्थर-जैसी मालूम होती हैं। ये आदमी जब बैठे होते थे, तो भी ऐसे ही मालूम होते थे। ये मूर्तियाँ ही पत्थर-जैसी नहीं मालूम होती हैं, इन आदमियों को भी आपने देखा होता बैठे, तो ये भी बिल्कुल पत्थर-जैसे मालूम होते। हमने इनकी पत्थर की मूर्तियाँ व्यर्थ ही नहीं बनायीं। उसके पीछे कारण था। ये बिल्कुल पत्थर-जैसे मालूम होने लगे थे। इनके भीतर कम्पन विलीन हो गये थे। या कि जब कम्पन सार्थक थे, जब उनकी ज़रूरत थी— वे होते थे, अन्यथा वे विलीन थे।

आप जब पैर हिला रहे होते हैं, तो आपके भीतर अशान्ति से जा एनर्जी पैदा हो रही है, जो शक्ति पैदा हो रही है, वह निकलने का कोई रास्ता न पाकर पैर में कम्पन का रूप लेकर निहलती है।

जब एक आदमी क्रोध में होता है, तो उसके दाँत भिच जाते हैं, मुट्ठियाँ बँध जाती हैं। क्यों? उसको आँखों में खून उतर आता है— क्यों? आखिर मुट्ठियाँ बँधने से क्रोध का क्या प्रयोजन है? अगर आप अकेले में भी किसी पर क्रुद्ध होंगे, तो भी मुट्ठियाँ बँध जाएँगी। वहाँ तो कोई मारने को भी नहीं, जिसको आप मारें। लेकिन जो शक्ति क्रोध से पैदा हो रही है, उसका निष्कासन कैसे होगा? हाथ के स्नायु खिंचकर उस शक्ति को व्यय कर देने हैं।

सभ्यता ने बहुत दिक्कत पैदा कर दी है। असभ्य आदमी का शरीर हमारे शरीर से ज्यादा शुद्ध होता है। एक जंगली आदमी का शरीर हमारे शरीर से बहुत शुद्ध होता है। उसमें ग्रन्थियाँ नहीं होती, क्योंकि भावावेग में वह उन्हें प्रगट कर देता है। लेकिन हम अपने भावावेगों को दबा लेते हैं।

आत्म-साधना में .

समझ लीजिये, आप दफ्तर में हैं और मालिक ने कुछ कहा। आपको क्रोध तो आया, लेकिन आप मुठियाँ नहीं भीच सकते। वह जो शक्ति पैदा हुई उसका क्या होगा? शक्ति कभी नष्ट नहीं होती—स्मरण रखिये। कोई शक्ति नष्ट नहीं होती।

आपने मुझे गाली दी और मुझे क्रोध आ गया, लेकिन यहाँ इतने लोग थे कि मैं उसे प्रगट नहीं कर सका—न दाँत भीच सका, न हाथ खींच सका, न गाली बक सका, न मैं गुस्से में कूद सका, न पत्थर उठा सका, तो उस शक्ति का क्या होगा, जो मेरे भीतर पैदा हो गयी? वह शक्ति मेरे शरीर के किसी अंग को विकृत, क्रिपल कर देगी—उसको विकृत करने में व्यय हो जायगी। इससे ग्रन्थि पैदा होगी। शरीर की ग्रन्थियों का मेरा मतलब यही है। इस तरह शरीर में हमारे बहुत ग्रन्थियाँ पैदा हो जाती हैं। पर आप शायद हैरान होंगे, आप कहेंगे, ऐसी हमें किन्हीं ग्रन्थियों का पता नहीं है। तो मैं आपको एक प्रयोग करने को कहता हूँ, आप उसे करके देखें, फिर आपको पता चलेगा कि किन्हीं ग्रन्थियाँ हैं।

क्या आपने कभी ख्याल किया है कि अकेले किसी कमरे में आप जोर से दाँत बिचकान लगे हैं या आईने में जीभ दिखाने लगे हैं, या गुप्से से आँख फाटने लगे हैं और आप अपने पर भी हँसें होंगे कि यह मैं क्या कर रहा हूँ। हो सकता है, स्नान-गृह में आप नहा रहे हैं और आप अचानक कूदे हैं। आप हैरान होंगे कि मैं क्यों कूदा हूँ या मैंने आईने में देखकर दाँत क्यों बिचकाये हैं या मेरा जोर से गुनगुनाने का मन क्यों हुआ है।

मैं आपको कहूँ, किसी दिन आठ घण्टे को समाह में एक एवान्त कमरे में बन्द हो जाएँ। और आपका शरीर जो चाहे, करने दें। बहुत हैरान होंगे। हो सकता है, शरीर आपका नाचे। जो करना चाहे—करने दे, आप उसे दिलकुल न रोकें। और आप बहुत हैरान होंगे। हो सकता है, शरीर आपका नाचे, हो सकता है आप कूदे, हो सकता है आप चिल्लाएँ। हो सकता है, आप किसी काल्पनिक दुश्मन पर टूट पड़ें—यह सब हो सकता है। और तब आपको पता चलेगा कि यह क्या हो रहा है।

ये सारी ग्रन्थियाँ हैं, जो दबी हुई हैं, भीतर मौजूद हैं और निकलना

चाहती हैं, लेकिन समाज उन्हें नहीं निकालने देता और आप भी नहीं निकलने देने। इस तरह हमारा शरीर बहुत-सी ग्रन्थियों का घर बना हुआ है। और जो शरीर ग्रन्थियों से भरा हुआ है, वह शरीर शुद्ध नहीं होता, उसके सहारे साधक भीतर प्रवेश नहीं कर सकते।

तो योग का पहला चरण होता है— शरीर-शुद्धि। और शरीर-शुद्धि का पहला चरण है—शरीर की ग्रन्थियों का विसर्जन। नयी ग्रन्थियाँ तो बनाएँ नहीं, और पुरानी ग्रन्थियों को विमर्जित करने का उपाय करें। और उसके उपाय के लिए जरूरी है कि महीने में एक बार अकेले कमरे में बन्द हो जाएँ और शरीर जैसा करना चाहे, करने दें। अगर कपड़े फेककर नग्न, नाचने का मन हो तो नाचे और सारे कपड़े फेक दें। और आप हैरान होंगे, आधे घण्टे की उछल-कूद के बाद आप बहुत रिलैक्स्ड, बहुत शान्त, बहुत स्वस्थ अनुभव करेंगे। यह बात बहुत अजीब लगेगी, लेकिन आप बहुत शान्त अनुभव करेंगे। आपको बहुत हरानी होगी कि यह शान्ति कैसे आ गयी।

आप जो व्यायाम करते हैं या घूमने चले जाते हैं, उसके बाद जो आपको हल्कापन लगता है, उसका कारण क्या है? उसका कारण यह है कि बहुत-सी ग्रन्थियाँ उससे विमर्जित होती हैं। आपको पता है, आपका लड्डने का जो मन होता है, लोगों से उलझने का जो मन होता है, उसका कारण क्या है? आपके भीतर बहुत-सी शक्तियाँ ग्रन्थियों की तरह मौजूद हैं, वे विसर्जित होना चाहती हैं। इसलिए आप बिल्कुल उत्सुक होते हैं कि कोई मिल जाये और लड्डना हो जाये।

जब युद्ध का समय आता है, तब आप सुबह से अखबार पढ़ते हैं— बहुत उत्सुकता से, और सारी दुनिया में बड़ी खूबियों की बाने घटित होती हैं। पिछले महायुद्ध के समय दो बानें घटित हुईं। दुनिया में आत्महत्याएँ एकदम कम हो गयीं। आपको शायद पता नहीं होगा। पिछला महायुद्ध हुआ, उसके पहले पहला महायुद्ध हुआ। मनोवैज्ञानिक बहुत हैरान हुए कि आत्महत्याएँ कम क्यों हो गयीं। एकदम आत्महत्याएँ कम हो गयीं। जब तक युद्ध चला, आत्महत्याएँ नहीं हुईं। सारी दुनिया में उनका अनुपात एकदम गिर गया। उसका कारण क्या था? और मनोवैज्ञानिक बहुत परेशान हुए कि उन दिनों

आत्मा-साधना में...

खून भी नहीं हुए, आत्महत्याएँ भी नहीं हुईं । और एक बड़ी बात हुई—मानसिक बीमारी को सख्ता कम रही, युद्ध के समय में । अन्ततः यह समझ में आया कि युद्ध की जो खबरे थी, जो जोश खरोश था, उसमें मनुष्य भी बहुत-सी ग्रन्थियाँ विमर्जित हुईं । और उतनी ग्रन्थियों ने उसको बचाया । यह जो युद्ध की खबरे आप सुनते हैं, तो आप किसी-न-किसी तरह उससे सलम हो जाते हैं । आपके क्रोध और आपकी हिमा का विकास हो जाता है ।

समझ लीजिये, आप गुस्से में आ गये हैं—अगर आप हिटलर के प्रति गुस्से में आ गये हैं, तो हिटलर की मूर्ति बनाकर जला देंगे—नाशे लगाएंगे, चिल्लाएंगे । घर में बैठकर हिटलर को गालियाँ देंगे—‘राष्ट्रनिक दुश्मन’ । हिटलर तो मौजूद नहीं है आपके सामने ! और इससे आपकी बहुत-सी ग्रन्थियाँ विमर्जित होगी । और उसका परिणाम होगा यह कि आपको मानसिक स्वास्थ्य मिलगा ।

आप हेरान होंगे यह जानकर, कि बाहर से हम चाहते हैं कि युद्ध न हो, लेकिन भीतर से हमारा कोई मन चाहता है कि युद्ध हो । युद्ध के वक्त लोग काफी लुग नजर आते हैं । पतंग बदन उड़व सा होता है, लेकिन लोग युद्ध नजर आते हैं । अभी हिन्दुस्तान पर चीन का हमला हुआ । आपमें एकदम से जो शक्ति का संचार हुआ, तो क्या आप समझते हैं कि उसका कारण क्या था ? उसका कारण था कि आपकी बहुत-सी ग्रन्थियाँ, जो शरीर में बधी थीं, बहुत गुस्से में निकलीं और आप हटके हुए । और जब तब दुनिया में ऐसे लोग हैं, जिनके शरीर अशुद्ध हैं, तब तब युद्ध में नहीं बचा जा सकता । युद्ध तब समाप्त होगा, जब लोगों के शरीर इतने शुद्ध होंगे कि उनके पास कोई ग्रन्थियाँ युद्ध में विमर्जित करने को नहीं होंगी । आपनो यह मैं कह रहा हूँ, यह बहुत अजीब-सा लगेगा, लेकिन जब तब लोगों के शरीर शुद्ध स्थिति में नहीं हैं, दुनिया से युद्ध बन्द नहीं हो सकते । कोई कितना ही कोशिश कर, युद्ध का मजा रहेगा ।

आपको भी लड़ने में मजा आता है । इसे जरा विचार करना, आपको लड़ने में मजा आता है । वह लड़ाई चाहे किसी तल की हो—चाहे श्वेताम्बर दिगम्बर जैन से लड़ता हो और चाहे हिन्दू मुसलमान से लड़ता हो—उन सब

मे युद्ध का ही मजा है। आप देखने हैं कि एक छोटा धर्म बनता है, उसमे बीस-बीस सम्प्रदाय बन जाते हैं। फिर एक-एक सम्प्रदाय मे छोटे-छोटे सम्प्रदाय बन जाते हैं, क्या कारण है ? लोगों के शरीर अशुद्ध हैं और ग्रन्थियो से भरे हैं और उनको लडने के लिए कोई भी बहाना चाहिए। वहु कोई छोटा-सा बहाना लेंगे और लडेंगे। और लडने से उनको राहत मिलेगी, उनको हल्कापन आयगा।

शरीर-शुद्धि प्राथमिक चरण हैं— साधना का। तो आपके लिए मैं दो बातें कहता हूँ। पुरानी जो ग्रन्थियाँ हैं, उनको विमर्जित करने का तो उपाय यह है कि आप एकान्त मे विलकुल जगली हो जाएँ। छोड़ दे दूसरो का सागर ख्याल। कमरा बन्द कर दे और एक-एक पन्ने जो जवर्दस्ती आपने अपने ऊपर लाद रखी है, वे सब ढीली छाड़ दें— और फिर जो हो, उसे होने दे, शरीर क्या करता है, उसे देखें वह नाचता है, कूदता है, गिरकर पड़ा रह जाता है, घँसे तानता है, किसी बाल्पनिक दुश्मन को मारता है, छुरी मारता है, गोली चलाता है— क्या करता है, उसे देखें और चुपचाप उसे करने दें। आप एक-दो महीने के प्रयोग में बहुत हैरान हो जाएंगे। आप पाएंगे, आपके शरीर न एक अद्भुत सरलता, मान्विकता और शुद्धि को उपलब्ध किया है। इस तरह पुरानी ग्रन्थियो का विमर्जन होगा, पुरानी ग्रन्थियो की निर्जंग होगी।

जो पुराने साधक जगल मे चले जाते थे और एकान्त पसन्द करते थे और नहीं चाहते थे कि भीड़ मे आए उनके बड़े-से-बड़े कागणों मे एक कागण यह भी था। उस एकान्त मे, आपको पता नहीं कि महावीर ने क्या किया, आपको पता नहीं है कि बुद्ध ने क्या किया, आपको पता नहीं कि मुहम्मद ने क्या किया। कोई किताबें नहीं कहती कि उन्होंने क्या किया। उन पहाडों पर जब वे थे, तब वे क्या कर रहे थे ? और मैं आपको कहता हूँ, यह हो नहीं सकता कि उन्होंने यह न किया हो कि उन्होंने शरीर की ग्रन्थियाँ विसर्जित न की हो। महावीर को तो हम 'निर्ग्रन्थ' कहते हैं और उसका मैं जो अर्थ करता हूँ, वह यही करता हूँ—'सारी ग्रन्थियाँ क्षीण जिसकी हो गयी'।

सागे ग्रन्थियो के विसर्जन का प्रारम्भिक चरण शरीर है। तो शरीर की

ग्रन्थियाँ जो पीछे पकड़ी हैं, उनको विसर्जित करना है। आपको पहले अजीब-सा लगेगा। अगर आपको जोर से हँसी आये अपने इस काम पर कि मैं यह क्या पागलपन कर रहा हूँ कि कूद रहा हूँ, तो जोर से हँसिये। अगर आपको खूब रोना आये, तो जोर से रोइये। आप बहुत हैरान होंगे, अगर आपको मैं यहाँ कह दूँ कि आप बिल्कुल छोड़ दें अपना ख्याल, तो आपमें से कई लोग रोने लगेंगे—और कई लोग जोर से हँसने लगेंगे। कभी कोई गदन, जो बाहर आना चाहता था, पर भीतर दबा रह गया है, वह निकलेगा। और कभी कोई हंसी, जो फूट पड़नी थी, उसे रोक लिया गया है—वह कहीं ग्रन्थि बनकर रुकी हुई है—वह निकलेगी। बहुत एन्सर्ड, अटपटा मालूम होगा कि यह क्या हो रहा है, लेकिन यह होगा। इसका एकान्त में प्रयोग करे—शरीर-गुट्टि के लिए। इससे हमारे ऊपर जो पुरानी ग्रन्थियों का बोझ है, वह हल्का होगा।

दूसरी बात, नयी ग्रन्थियाँ न बनें, इसका प्रयोग करें। यह तो पुरानी ग्रन्थियों के विसर्जन के लिए मैंने कहा। नयी ग्रन्थियाँ हम रोज बनाये चले जा रहे हैं। आपको मैंने कोई एक अपशब्द कह दिया, और आपको क्रोध उठा, लेकिन सभ्यता और शिष्टता आपको उस क्रोध को प्रकट नहीं करने देगी। एक शक्ति का पुज आपके भीतर घूमेगा। वह कहाँ जायेगा? वह किन्हीं नसों को मिकोडकर, इगछा-तिगछा करके बैठ जायेगा। इसलिए क्रोधी आदमी के चेहरे में, आँखों में और शान्त आदमी के चेहरे में और आँखों में फर्क होता है। क्योंकि वहाँ किसी क्रोध के वेग ने किसी चीज को विकृत नहीं किया है। और शरीर तब अपने परिपूर्ण सौंदर्य को उपलब्ध होता है, जब उसमें कोई ग्रन्थि नहीं होती। यानी शरीर के सौन्दर्य का कोई और मतलब ही नहीं है। आँखें तब बड़ी सुन्दर हो जाती हैं। तब कुरूप-से-कुरूप शरीर भी सुन्दर दिखने लगता है।

गाँधी का शरीर कुरूप था—जब वे युवा थे, लेकिन जैसे-जैसे वे बूढ़े होने लगे, उनमें अभिनव सौन्दर्य आया। यह बहुत अद्भुत था। वह सौन्दर्य शरीर का नहीं था, वह ग्रन्थियों के क्षीण होने का था। उसे कम लोग पहचाने और समझे होंगे। गाँधी कुरूप थे, इसमें कोई शक नहीं। गाँधी का शरीर किसी भी ब्राह्म सौन्दर्य के माध्यम से सुन्दर नहीं था। अगर आप उनके

पुराने चित्र देखेंगे— तो बचपन उनका कुरूप है, जवानी उनकी कुल्लू है । लेकिन जैसे-जैसे वे बूढ़े होते हैं, बिल्कुल सुन्दर होते जाते हैं । बुढ़ापे में तो आदमी और असुन्दर होता है । पर वे सुन्दर होते जा रहे हैं । और अगर जीवन का ठीक विकास हो, तो जवानी उतनी सुन्दर नहीं होती है— जितना बुढ़ापा होना है । क्योंकि जवानी में बड़े वेग होते हैं, बुढ़ापा बड़ा निर्वेग हो जाता है ।

अगर ठीक विकास हो, तो बुढ़ापा सुन्दरतम क्षण है जीवन का, क्योंकि उस वक्त मारे वेग क्षीण हो जाते हैं । और बुढ़ापे तक सारी ग्रन्थियाँ विलीन होनी चाहिए, अगर ठीक विकास हो ।

लेकिन कैसे यह हमारी विकृति इकट्ठी होती है— शरीर के वेगों की ? मैंने आपको अपमानजनक शब्द कहा, आपमें क्रोध उठा । एक शक्ति पैदा हुई, पर शक्ति नष्ट नहीं होती । कोई शक्ति नष्ट नहीं होती । उसका कोई उपयोग होना चाहिए । अगर उसका उपयोग नहीं होगा, तो वह आपको विकृत करके नष्ट हो जायेगी । तो उपयोग करिये । कैसे उपयोग करियेगा ?

समझ लीजिये, आपको क्रोध आ रहा है । आप दफ्तर में बैठे हुए हैं और आपको बहुत जोर से क्रोध आया और आप उसको प्रकट नहीं कर सकते । आप एक काम करिये जो शक्ति पैदा हुई है, उसका एक सृजनात्मक परिवर्तन, क्रिएटिव ट्रांसफॉर्मेशन करिये । अपने दोनों पैरों को जोर से मिकोडिये । वे पैर किसी को दिखायी नहीं पड़ रहे हैं । आप दोनों पैरों की सारी मसल्स को जोर से मिकोडिये । जितना सिकोड सके, उतना मिकोडें— उतना उसे तनावपूर्ण बनाएँ । जब आपकी बिल्कुल सामर्थ्य के बाहर हो जाए खींचना, तब उनको एकदम से रिलैक्स, शिथिल कर दीजिये । आप हंगन होंगे कि क्रोध निष्कासित हो गया । और आपकी पैर की मसल्स (पेशियाँ) सुन्दर हो जाएँगी, व्यायाम भी हो गया । वह जो क्रोध का वेग उठा था, उसमें कुछ विकृत नहीं किया, बल्कि आपके पैर को सुन्दर करके चला गया । तो आपके शरीर के जो अंग अस्वस्थ हैं, उनको क्रोध के माध्यम से सुन्दर कर लीजिये, स्वस्थ कर लीजिये । क्योंकि वह जो इनर्जी पैदा हुई है, उसका क्रिएटिव, सृजनात्मक उपयोग हो जायेगा ।

अगर आपके हाथ क्रोध से भरे हैं, तो आप दोनों हाथों को जोर से भींचिये। वह सारी शक्ति जो क्रोध की पैदा हुई है, उन हाथों में लगेगी। अगर आपका पेट रूख है, तो सारी पेट की आँतों को अन्दर सिकाड़िये और क्रोध की शक्ति को भाव में परिणत करिये। वह शक्ति जाकर पेट की सारी नसों को स्प्रिंज्डन में व्यय होगी और आप हेरान होंगे— आप एक-दा मिनट बाद पाएँगे कि क्रोध विलीन है और शक्ति उपयुक्त हो गयी, शक्ति का प्रयोग हो गया।

शक्ति हमेशा तटस्थ है। यानी क्रोध की जो शक्ति पैदा हो रही है, वह बुझी नहीं, उसका क्रोध भी तरह उपयोग हो रहा, प्रह बुरा है। उसका दूसरा उपयोग करिये। और जो उसका दूसरा उपयोग नहीं करेगा, तो शक्ति तो काम करेगी, वह शक्ति तो बिना काम के नहीं रहनेवाली है। वह शक्ति तो काम करेगी ही। अगर हम उसका उपयोग सीख लेंगे, तो वह हमारा जीवन की एक क्रान्ति दे देगी।

तो पुरानी ग्रन्थों की निर्जंग और ग्रन्थियाँ उन्नीचाली नयी शक्तियाँ का मृजनात्मक उपयोग— यौग-शुद्धि के लिए यदा प्राथमिक चरण है। यह बहुत महत्वपूर्ण है। सारे योग के आमन मूलन शरीर के मृजनात्मक उपयोग के लिए है। प्राणायाम शरीर की शक्तियाँ का मृजनात्मक उपयोग करने के लिए है। जो व्यक्ति अपनी शरीर की शक्तियाँ का मृजनात्मक उपयोग नहीं करेगा, तो वे शक्तियाँ जो कि वादान हो सकती थी, उसके लिए अभिशाप हो जाएँगी। हम सब अपनी ही शक्तियों में पीड़ित हैं। यानी यह हमारा दुर्भाग्य हो गया है कि हमारे पास शक्तियाँ हैं।

जोसम ब्राइम्स के जीवन में एक उल्लेख है। वे एक गाँव में निरले। उन्होंने एक आदमी को एक छत पर जोर से गालियाँ बरते, अश्लील बातें बरते हुए देखा। वे सीढ़ियाँ चढ़कर उसके पास गये। और उन्होंने उससे कहा, “मेरे मित्र, यह तुम क्या कर रहे हो? और अपने जीवन को इस अश्लील बकवास में क्या खर्च कर रहे हो? प्रतीत होता है, तुमने शराब पी ली है।” उस आदमी ने आँख खोली, उसने ईसा को पहचाना। उसने उठकर ईसा को हाथ जोड़े और कहा, “मेरे प्रभु, मैं तो बिल्कुल बीमार

था, मैं तो बिल्कुल मरणामन्न था, आपने ही अपने आशीर्वाद से मुझे ठीक कर दिया था, क्या आप भूल गये ? और अब मैं परिपूर्ण स्वस्थ हूँ । लेकिन इस स्वास्थ्य का क्या करूँ ? तो शराब पी लेता हूँ ।”

ईसा बहुत हेगन हुए । उसने कहा, “अब मैं परिपूर्ण स्वस्थ हूँ, स्वास्थ्य का क्या करूँ ? तब शराब पी लेता हूँ, जो बनता है, वह करता हूँ ।”

ईसा बहुत दुखी नीचे उतरे । वे गाँव में अन्दर गये, तो एक आदमी को उन्होंने एक वेश्या के पीछे भागते हुए देखा, तो उन्होंने कहा, “मित्र, अपनी आँखों का यह क्या उपयोग कर रहे हो ?” उसने ईसा को पहचाना और उनसे कहा, “आप भूल गये । मैं तो अन्धा था, आपने हाथ रखकर मेरी आँखों पर एक दफा ठीक कर दी थी । अब इन आँखों का क्या करूँ ?”

ईसा बहुत दुखी मन से उस गाँव से वापस लौटते थे । एक आदमी गाँव के बाहर छाती पीटकर रो रहा था । ईसा ने उसके सिर पर हाथ रखा और कहा, “क्यों रो रहे हो ? जीवन में बहुत आनन्द है, जीवन रोने के लिए नहीं है ।” उसने ईसा को पहचाना, कहा, “भूल गये, मैं मर गया था और लोग कब्र में मुझे ले जा रहे थे, तुमने अपने जादू से मुझे जिन्दा कर दिया था । अब इस जीवन का मैं क्या करूँ ?”

यह कहानी बिल्कुल काल्पनिक और झूठी-सी मालूम होती है, लेकिन हम क्या कर रहे हैं ? हम इस जीवन का क्या कर रहे हैं ? हमारे पास जीवन में जो भी शक्तियाँ मिली हैं, उन सबसे हम स्वयं अपना डिस्ट्रिक्शन, उन सबसे हम अपना विनाश कर रहे हैं । जीवन के दो ही रास्ते हैं । जो शक्तियाँ आपके शरीर और मन में हैं, उनका विनाश कर ले—यही नर्क का रास्ता है । और जो शक्तियाँ और जो ऊर्जाएँ, जो एनर्जीज आपके भीतर हैं, उनका सृजनात्मक उपयोग कर लें, यही स्वर्ग का रास्ता है ।

सृजन स्वर्ग है और विनाश नर्क है । अपनी शक्तियों का जो सृजनात्मक उपयोग कर ले, उसने स्वर्ग की तरफ चरण रखने शुरू कर दिये । और जो अपनी शक्तियों का विनाशात्मक उपयोग कर ले, वह नर्क की तरफ जा रहा है । और दूसरा कोई मतलब नहीं है ।

आप अपने से पूछें, आप क्या कर रहे हैं ? जब एक आदमी क्रोध से भरता है तो आप समझते हैं, कितनी गत्यात्मक शक्ति, डायनेमिक फोर्स उसमें पैदा होती है ! क्या आपको पता है, एक कमजोर आदमी क्रोध में आकर ऐसी चट्टान उठा सकता है, जिसे वह कभी शान्त क्षण में उठाने की कल्पना नहीं कर सकता था ! क्या आपको पता है, एक क्रुद्ध आदमी अपने से बहुत बलिष्ठ शान्त आदमी को क्षणों में परास्त कर सकता है !

एक दफा जापान में ऐसा हुआ । वहाँ एक वर्ग होना है— समुराई । वहाँ के क्षत्रिय हैं वे । उनका धन्धा तलवार चलाना है और जीवन को दाँव पर लगाना— यही उनका शौक है । एक समुराई बहुत बड़ा सैनिक था, बहुत बड़ा सेनापति था । उसकी पत्नी से, उसके घर में जो नौकर था, उसका प्रेम हो गया । वहाँ यह रिवाज था कि अगर किसी की पत्नी से किसी का प्रेम हो जाये, तो वह उसे द्वन्द्व-युद्ध के लिए ललकारेगा । दो में से एक मर जायेगा, जो शेष रहेगा, पत्नी का उसमें विवाह हो जायेगा, पत्नी उसकी होगी ।

तो उस नौकर का, समुराई सेनापति की पत्नी से प्रेम हो गया । सेनापति ने कहा, “पागल अब द्वन्द्व-युद्ध के सिवाय कोई रास्ता नहीं है । अब हम लड़ेंगे । अब तू कल सुबह तलवार लेकर आ जा ।” वह नौकर दो बड़ा घबराया । सेनापति तो तलवार का मास्टर था, वह तो अद्भुत कुशल आदमी था । यह बेचाग नौकर, जो घर में झाड़ू-बुझारी लगाता था, यह क्या तलवार चलायेगा ! इमने कभी तलवार लुई नहीं थी । इमने उससे कहा, “मैं कैसे तलवार उठाऊँगा ?” लेकिन सेनापति ने कहा, “अब इसके सिवाय कोई रास्ता नहीं है । रास्ता यही है कि तुम कल तलवार लेकर आ जाओ ।” वह घर गया, उसने रात भर सोचा । इसके सिवाय कोई रास्ता नहीं था कि वह सुबह तलवार उठाये । उसने कभी इसके पहले जिन्दगी में तलवार नहीं उठायी थी । उसने सुबह तलवार उठायी, वह तलवार लेकर पहुँचा । लोग देखकर दंग रह गये, वह तो जैसे आग का अगार था—जब तलवार लेकर वहाँ पहुँचा, वह सेनापति थोड़ा घबराया और उसने पूछा, “तुम तलवार उठाना भी जानते हो ?” वह बिल्कुल गलत ही पकड़े हुए था । उसने कहा, “अब कोई सवाल नहीं, अब मरना ही है, तो मारने की कोशिश करेंगे ।”

और वह बड़ा अजीब द्वन्द्व-युद्ध हुआ। उसमें सेनापति मारा गया और वह नौकर जीता।

इस वजह से कि अब मरना ही है, और कोई रास्ता नहीं है— उस नौकर में अद्भुत ऊर्जा और शक्ति पैदा हुई। वह तलवार चलाता बिलकुल नहीं जानता था। उसने बिलकुल ही गलत वार किये— बिलकुल ही गलत, जो कि उसके ही विपरीत थे। लेकिन उसके वार देखकर, और उसके क्रोध को और उसकी स्थिति को देखकर सेनापति पीछे हटने लगा। उसकी सारी कुशलता व्यर्थ हो गयी। क्योंकि वह बिलकुल शान्त लड़ रहा था। उसके लिए यह कोई खाम बात नहीं थी। उसके लिए लड़ाई बिलकुल साधारण-सी बात थी। वह पीछे हटने लगा। उस क्रोध की ऊर्जा में उसकी मृत्यु हुई, उसे मरना पड़ा। और वह आदमी जीता, जो कि बिलकुल ही नासमझ था, जो उस कला को जानता भी नहीं था।

क्रोध में या ऐसे किसी भी वेग में आपके भीतर बहुत शक्ति उत्पन्न होती है। आपके मागे वण, आपके शरीर में जितने लिंविंग सेल्स हैं, जितने जीवित कोष्ठ हैं, वे सब-के-सब अपनी शक्ति का दान करते हैं। और आपके शरीर में बहुत-से मरुक्षित कोष्ठ हैं शक्ति के, वे हमेशा खनरे के लिए सेफ्टि-मेजर्स हैं, सुरक्षा-कवच हैं। वे सामान्यतया काम में नहीं आते। अगर आपको हम कहें, दोड़िए प्रतियोगिता में— तो आप कितनी ही तेज दौड़िए, आप उतना तेज कभी नहीं दौड़ सकते, जितना एक आदमी आपके पीछे बन्दूक लेकर गया हो, तब आप दौड़ेंगे। उस वक्त जो सेफ्टि-मेजर्स हैं आपके भीतर, आपके शरीर में जो ग्रन्थियाँ शक्ति को रखे हुए हैं जरूरत के लिए, वे अपनी शक्ति को खून में छोड़ देती हैं। उस वक्त आपका शरीर बड़ी शक्ति से आप्लाविन हो जाता है। अगर उस शक्ति का उपयोग सृजनात्मक न हो, तो वह शक्ति आपको ही खण्डित करेगी और आपको ही तोड़ देगी।

इस दुनिया में अशक्त लोग पाप नहीं करते। शक्तिशाली लोग पाप करते हैं, मजबूरी में। उनकी शक्ति उनसे पाप करवाती है। इस दुनिया में अशक्त लोग बुरे काम नहीं करते, इस दुनिया में शक्तिशाली लोग बुरे काम करने को मजबूर हो जाते हैं। क्योंकि शक्ति का सृजनात्मक उपयोग उन्हें पता नहीं

है। इसलिए जितने अपराधी हैं, जितने पापी हैं, उन्हें आप शक्ति का स्रोत समझिए और अगर उन्हें शुभ सम्पर्क मिल जाये, तो उनकी सारी शक्तियाँ अद्भुत रूप से रूपान्तरित हो जाती हैं।

आपको पता होगा कि धार्मिक इतिहास में उसके सैकड़ों उदाहरण हैं, जबकि पापी क्षरभर में पुण्यात्मा हो गये हैं। उसका कुल कारण इतना है कि शक्तियाँ बहुत थी, वेबल ट्रान्सफॉर्मेशन, रूपान्तरण की बात थी। शुभ का सम्पर्क चाहिए और सब बदल जायेगा।

अगुलिमाल ने बहुत हत्याएँ कीं। उसने एक हजार लोगों की हत्या करने का व्रत लिया था। उसने नौ सौ निन्धानवे लोगो की हत्या करके उनकी अगुलियों की माला पहन ली थी। उसे आखिरी आदमी चाहिए था। जिस जगह खबर हो जाती थी कि अगुलिमाल है, वहाँ रास्ते निर्जन हो जाते थे। क्योंकि वहाँ कौन चलता! अगुलिमाल देखना ही नहीं था, विचार ही नहीं करता था, जो आया उसकी हत्या कर देता था। खुद सम्राट प्रसेनजित, जो राजा था बिहार का, वह भी उससे डरता था। उसकी छाती बँप जाती थी—अगुलिमाल का नाम मुनकर। उसने बहुत सैनिक वहाँ भेजे, लेकिन अगुलिमाल पर कोई कब्जा नहीं हुआ।

बुद्ध उस पहाड़ से निकलते थे एक बार। गाँव के लोगो ने कहा, “उधर मत जाइए। आप एक निहत्थे भिक्षु हैं, अगुलिमाल आपकी हत्या कर देगा।” बुद्ध ने कहा, “हम तो जो रास्ता चुनते हैं, उस पर चलते हैं। किसी की वजह से उसको नहीं बदलते। और अगर अगुलिमाल यहाँ है तो हमारी ओर भी जरूरत हो गयी कि हम वहाँ जाएँ। अब देखना यह है कि अगुलिमाल हमें मारता है कि हम अगुलिमाल को मारते हैं।” लोगो ने कहा, “बड़ी पागलपन की बात है। आपके पास कुछ भी नहीं है, आप अगुलिमाल को मारियेगा।” निहत्थे, कमजोर बुद्ध और अगुलिमाल दैत्य-जैसा आदमी। बुद्ध ने कहा, “अब देखना यह है कि अगुलिमाल बुद्ध को मारता है या बुद्ध अगुलिमाल को मारते हैं। और हम तो जो रास्ता चुनते हैं, उस पर ही चलते हैं। और यह और भी अच्छा है कि अगुलिमाल से मिलना हो जायगा। अनायास यह मौका आ गया है।” बुद्ध वहाँ गये।

अगुलिमाल ने अपनी टेकड़ी से देखा कि एक निहत्था भिक्षु— शान्त—
 रास्ते पर चला आ रहा है। उसने वहीं से चिल्लाकर कहा, “देखो, यहाँ
 मत आओ। भिक्षु इसलिये कह रहा है कि तुम मन्यासी हो। वापस लौट
 जाओ। इनकी दया आ गयी तुम्हारी चाल देखकर, धीमे चले आ रहे हो।
 तुम लौट जाओ, आगे मत बढ़ो। क्योंकि हम “किमी पर दया करने के आदी
 नहीं हैं, हत्या कर देगे।” बुद्ध ने कहा, हम भी किमी की दया लेने के आदी
 नहीं हैं। और जहाँ चुनौती हो, वहाँ से मन्यासी पीछे कैसे लौटेगा? तो हम
 तो आने हैं, तुम भी आओ।”

अगुलिमाल बहुत हेरान हुआ कि यह जादमी तो पागल लगता है। उसने
 अपना फरमा उठाया और नीचे उतरा। जब वह बुद्ध के पास पहुँचा तो
 बुद्ध ने उसने कहा, “अपने हाथ में अपनी मृत्यु मोड़ ले रहे हो?” बुद्ध ने
 कहा, “इसके पहले कि तुम मुझे मारो, एक छोटा-सा काम करो। यह सामने
 पृथ है, इसके चार पत्ते तोड़ दो।” उसने अपने फरसे से मारा और डाल
 तोड़ दी और कहा, “यह रहा, चार के बदले— चार हजार।” बुद्ध ने कहा,
 “अब एक छोटा काम और करो। इसके पहले कि तुम मुझे मारो, इन
 पत्तियों को वापस इसी दरख्त में जोड़ दो।” अगुलिमाल बोला, यह तो
 मुश्किल है।” तो बुद्ध ने कहा, “तोड़ना तो बच्चा भी कर देता, जोड़ना जो
 कर सके उसमें ही पौरुष है, उसमें ही पुरुषार्थ है। तुम बहुत कमजोर
 आदमी हो, तुम भिक्षु तोड़ सकते हो। तुम यह खाल छोड़ दो कि तुम बड़े
 शक्तिशाली हो। तुम एक पत्ता भी नहीं जोड़ सकते हो।” उसने एक क्षण
 गौर से सोचा, फिर कहा, “यह तो सही है। क्या पत्ता जोड़ने का भी कोई
 रास्ता हो सकता है?” बुद्ध ने कहा, “है। हम उम्मी रास्ते पर चल रहे
 हैं।” उसने गौर से देखा और उसके स्वाभिमान को पहली दफा यह पता
 चला कि मारने में कोई मतलब नहीं है। मारना कमजोर भी कर सकता
 है। उसने कहा, “मैं तो कमजोर नहीं हूँ, मैं क्या करूँ?” बुद्ध ने कहा,
 “मेरे पीछे आओ।”

अगुलिमाल उस दिन भिक्षु हो गया, वह गाँव में भिक्षा माँगने गया।
 सब लोग डर के मारे अपने मकानों पर चढ़ गये और उसको पत्थरों से

मारा। वह नीचे गिर पड़ा है— लट्-लट्हान, उस पर पत्थर पड़ रहे हैं। बुद्ध उस किनारे से आये और उससे कहा, “अगुलिमाल— ब्राह्मण अगुलिमाल। उठो। आज तुमने पुण्यार्थ को सिद्ध कर दिया। जब उनके पत्थर तुम्हारे ऊपर पड़ रहे थे, तो तुम्हारे हृदय में जग भी क्रोध नहीं आया। और जब तुम्हारे शरीर से लट् गिरने लगा और तुम जमीन पर गिर गये, तब भी तुम्हारे हृदय में उनके प्रति प्रेम ही भरा हुआ था। तुमने अपने पुरुष को मिद्ध कर दिया। और तुम ब्राह्मण हो गये।”

प्रसेनजित को खबर मिली, तो मिलने जाया बुद्ध से कि अगुलिमाल परिवर्तित हुआ है। वह आकर बैठा। उसने कहा, “हम सुनते हैं कि अगुलिमाल साधु हो गये हैं। क्या मैं उनके दर्शन कर सकता हूँ?” बुद्ध बोले, “जो मेरे बगल में भिक्षु बैठे हुए हैं, वे अगुलिमाल हैं।” प्रसेनजित ने सुना, उसके हाथ-पैर काँप गये। नाम तो पुराना था। और डर बही था, उस आदमी का। अगुलिमाल ने कहा, “मन डरो। वह आदमी गया, वह शक्ति जो साथ में थी, परिवर्तित हो गयी। अब हम दूसरे गमते पर हैं। अब तुम हमें मार्ग डालो, तो हमारे मन में तुम्हारे प्रति कोई अशुभ आकांक्षा नहीं उठेगी।” जब बुद्ध से लोगो ने पूछा कि इतना बड़ा पापी कैसे परिवर्तित हुआ, तो बुद्ध ने कहा, “पाप और पुण्य का प्रश्न नहीं है, शक्ति के परिवर्तन का प्रश्न है।”

इस दुनिया में कोई बुरा नहीं है और इस दुनिया में कोई भला नहीं है। केवल शक्ति की दिशाएँ हैं। हमारे भीतर बहुत शक्ति है— इस शरीर में। इस शरीर की शक्तियों का मृजनात्मक उपयोग करना है।

एक तो मैंने कहा जब भावावेश उठे, तो आप शरीर के किसी अंग में उस भावावेश का उपयोग कर ले। दूसरी बात, अपने जीवन में कुछ मृजनात्मक काम सीखें। हम सब गैर-मृजनात्मक हैं।

पुगने दिन थे, गाँव में एक आदमी जूता बनाता था और कोई उसके जूते को पहनता था, तो वह गौरव से कहता था कि मेरा बनाया हुआ जूता है। मृजन का एक आनन्द था। एक आदमी गाड़ी का चाक बनाता था, तो गौरव से कहता था कि मेरा बनाया हुआ है। आज दुनिया में मृजन का कोई आनन्द

नहीं रह गया है। आपका बनाया हुआ कुछ भी नहीं है। यह दुनिया जैसी है, उससे आदमी का बनाया हुआ कुछ भी नहीं रह जायेगा। उसका परिणाम यह हुआ है कि जो सृजन का आनन्द था, वह विलीन हो गया है। और अगर वह विलीन हो जायेगा तो शक्तियों का क्या होगा? वह बिनाश की तरफ उन्मुख होगी। स्वाभाविक है कि शक्ति का कुछ-न-कुछ होगा— या तो विनाश होगा या सृजन होगा।

तो जीवन में कोई सृजनात्मक काम भी करें। सृजनात्मक—मतलब कि सिर्फ आप अपने आनन्द के लिए निर्मित कर रहे हैं। एक मूर्ति बनाएँ तो कोई हर्ज नहीं। एक गीत लिखें, एक गीत गाएँ, एक सितार को बजाएँ, तो कोई हर्ज नहीं। उसे सिर्फ आनन्द के लिए करें, व्यवसाय के लिए नहीं। जीवन में एक काम चुनें, जो आपका आनन्द है— जो आपका व्यवसाय नहीं है। तो आपकी बहत-सी शक्तियों का बिनाशात्मक रूप परिवर्तित होगा और वे सृजन में लगेगी।

सामान्य जीवन को सृजनात्मक दृष्टि दें। कोई फिक्र नहीं, घर में एक बगिया लगाएँ। और उन फूलों को प्रेम करें और उनका आनन्द लें। कोई फिक्र नहीं, एक पत्थर को धिसकर एक छोटी-सी मूर्ति बनाएँ। हर आदमी जो समझदार है, आजीविका के अतिरिक्त कुछ समय सृजन के लिए देगा। और जो नहीं देगा, वह गलती में पड़ जायेगा। उसका जीवन खराब हो जायेगा। एक छोटा-सा गीत लिखें। या अस्पताल में जाएँ और कुछ मरीजों को दो-दो फूल दे जाएँ। या रास्ते पर कोई भिखमगा मिल जाये, तो दो क्षण उसे गले लगा लें। कुछ सृजनात्मक करें, जो सिर्फ आनन्द है आपका। और जिसमें आपको कुछ लेना नहीं है और कुछ देना नहीं है। जिसे कर लेना ही आपका आनन्द है।

तो जीवन में कुछ बिन्दु चुने, जिसे सिर्फ कर लेना आपका आनन्द है। आपकी सारी शक्तियाँ उस तरफ उन्मुख होगी और बिनाश के लिए आपके पास शक्तियाँ नहीं बचेंगी। जो आदमी जितना सृजनात्मक होगा, उतना ही उसका क्रोध, उसका सैक्स विलीन हो जायेगा। वे सब असृजनात्मक आदमी के लक्षण हैं। आपके पास बहुत शक्तियाँ हैं, वे कहाँ जाएँगी? वे क्रोध से निकलेंगी, कामवासना से निकलेंगी। निकलना जरूरी है।

आत्म-साधना से...

दुनिया में बहुत बड़े-बड़े सृजनात्मक मूर्तिकार, चित्रकार या कवि हुए हैं। उनके अविवाहित रह जाने का और कोई रहस्य नहीं, कुल इतना ही रहस्य है कि सारी शक्ति उनकी सृजन में विलीन हो गयी। वह ट्रान्सफॉर्म हो गयी, सब्लिमेट हो गयी। अगर वह वहाँ सब्लिमेट न होती, तो बहुत निम्न तल के सृजन में व्यय होती, मन्तति के सृजन में। वह बच्चे पैदा करने में व्यय होती। वही शक्ति किन्हीं अमर काव्यों के, अमर चित्रों के निर्माण में व्यय हो गयी।

तो जीवन में शक्ति का सब्लिमेशन, उसका उदात्तीकरण बहुत जरूरी है। तो एक यह स्मरण रखें कि शरीर की सम्पूर्ण शुद्धि के लिए, जीवन में सृजनात्मक होने की चेष्टा करें। सृजनात्मक मनुष्य ही केवल धार्मिक हो सकता है, और कोई मनुष्य धार्मिक नहीं हो सकता।

शरीर-शुद्धि के लिए ये बुनियादी बातें मैंने आपसे कही। ये बहुत बुनियादी बातें हैं, इनको जो सम्हालता है— तो अनेक गौण बातें अपने-आप मध जाएँगी।

बहुत-सी गौण बातों में एक है, आहार। वह शरीर-शुद्धि में उपयोगी है। आपका शरीर तो बिल्कुल भौतिक मस्थान है। उसमें आप जो डालते हैं, उसके परिणाम होने स्वाभाविक है। अगर मैं गराव पी लूँगा तो मेरे शरीर के सेल बँहोश हो जाएँगे, यह बिल्कुल स्वाभाविक है। और अगर शरीर मेरा बँहोश है, तो बँहोशी का परिणाम मेरे मन पर पड़ेगा। मन और शरीर बहुत अलग-अलग नहीं है, बहुत मयुक्त है।

हमारा जो व्यक्तित्व है, वह 'शरीर और मन'— ऐसा अलग-अलग नहीं है। 'शरीरमन'— ऐसा इकट्ठा है। वह माइक्रोमैटिक है। उसमें हमारा शरीर और मन इकट्ठा है। शरीर का ही अत्यन्त सूक्ष्म हिस्सा मन है और मन का ही अत्यन्त स्थूल हिस्सा शरीर है। इसे यों समझिये कि दोनों बिल्कुल अलग-अलग चीजें नहीं हैं। इसलिए जो शरीर में घटित होगा, उसके परिणाम मन में प्रतिध्वनित होते हैं और जो मन में घटित होता है, उसके परिणाम शरीर तक आ जाते हैं। अगर मन बीमार है, तो शरीर ज्यादा देर स्वस्थ नहीं रहेगा। अगर शरीर बीमार है, तो मन ज्यादा देर तक स्वस्थ नहीं रह सकता। ये खबरें एक-दूसरे में समझी और सुनी जाती

है। इसलिए जो लोग मन को स्वस्थ रखने का उपाय समझ लेते हैं, वे शरीर के बावत मुश्किल में बहुत स्वास्थ्य उपलब्ध कर लेते हैं।

शरीर और मन संयुक्त घटना है। शरीर पर जो होगा, वह मन पर होगा। इसलिए आपको अपने आहार में, भोजन में थोड़ा विवेकपूर्ण होना जरूरी है।

पहली बात, भोजन इतना ज्यादा न हो कि शरीर उसके कारण आलस्य से भरता हो। आलस्य अशुद्धि है। भोजन ऐसा न हो कि शरीर उत्तेजना से भरता हो। उत्तेजना अशुद्धि है। क्योंकि उत्तेजना ग्रन्थियाँ पैदा करेगी। वह ऐसा न हो कि शरीर क्षीण होता हो, क्योंकि क्षीणता कमजोरी है। और शक्ति अगर उत्पन्न न होगी, तो परमात्मा की तरफ विकास नहीं हो सकता। शक्ति पैदा हो, लेकिन शक्ति उत्तेजक न हो, ऐसा आहार होना चाहिए। शक्ति पैदा हो, लेकिन वह इतनी न हो कि शरीर उसके कारण आलस्य से भर जाय।

अगर आपने जरूरत से ज्यादा भोजन किया है, तो सारे शरीर की शक्ति उसको पचाने में लग जाती है, और शरीर में आलस्य छा जाता है। शरीर में आलस्य छाने का और कोई मतलब नहीं है। सारी शक्ति पचाने में लगती है, क्योंकि शरीर पचाने में लग जाता है। आलस्य इस बात कि सूचना है कि भोजन जरूरत से ज्यादा हो गया। भोजन के बाद आलस्य नहीं, स्फूर्ति आनी चाहिए। स्वाभाविक है भूख लगी थी, फिर भोजन किया, फिर स्फूर्ति आनी चाहिए, क्योंकि शक्ति उत्पन्न होने का स्रोत भीतर गया। लेकिन आपको तो आलस्य आता है। आलस्य इस बात का संकेत है कि आपने इतना भोजन कर लिया कि अब शरीर की सारी शक्ति उसको पचायेगी। शरीर अपनी सारी शक्ति को खींचकर पेट में ले जायेगा। और सब तरफ से शक्ति क्षीण होने में आलस्य आ जायेगा। तो भोजन स्फूर्ति दे, तब सम्यक् है। भोजन उत्तेजना न दे, तब सम्यक् है। भोजन मादकता न दे, तब सम्यक् है। तीन बातें स्मरण रखें— भोजन सुस्ती न दे, तो वह शुद्ध है, भोजन उत्तेजना न दे, तो वह शुद्ध है, और भोजन मादकता न दे, तो वह शुद्ध है।

आत्म-शाधना में...

ये थोटी बातें हैं और आपको इतना नासमझ में नहीं मानता कि विस्तार में चर्चा करने की जरूरत है। इनको आप समझेंगे और अपने ढंग से इनको व्यवस्थित करेंगे।

दूसरी बात, गौण बातों में— शरीर के लिए थोड़ा-सा व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। क्योंकि शरीर जिन तत्त्वों से मिलकर बना है, वे तत्त्व व्यायाम के समय में विस्तार पाते हैं। व्यायाम का मतलब है— विस्तार। सक्रिय के विपरीत है व्यायाम शब्द। व्यायाम का अर्थ है—विस्तार। जब आप दौड़ते हैं, तब आपके जीवन कोप विस्तृत होते हैं, फैलते हैं। और जब वे फैलते हैं, तो आपको स्वास्थ्य का अनुभव होता है, जब वे सिकुड़ते हैं, तो बीमारी का अनुभव होता है। जब आप गहरी श्वास लेते हैं, तो वह फेफड़ों के समस्त छिद्रों को खोलती है और शरीर कार्बनडाइऑक्साइड को बाहर फेंकती है, जिससे आपके खून की गति बढ़ती है। और खून की गति बढ़ती है तो शरीर की सारी अशुद्धियाँ दूर होती हैं। इसलिए योग ने, शरीर-शौच को, शरीर की परिपूर्ण शुद्धि को बहुत अनिवार्य नियमों के अन्तर्गत रखा। तो थोड़ा व्यायाम।

अति विश्राम नुकसान करता है। अति व्यायाम भी नुकसान करता है। इसलिए अति व्यायाम को नहीं कह रहा हूँ। अति व्यायाम नहीं, थोड़ा सम्यक् व्यायाम, कि जिससे आपको स्वास्थ्य का बोध हो। और अति विश्राम नहीं, थोड़ा विश्राम। जितना व्यायाम, उतना विश्राम।

इस मदी में व्यायाम भी नहीं है और विश्राम भी नहीं है। हम बहुत अजीब हालत में हैं। आप व्यायाम तो करते नहीं, आप विश्राम भी नहीं करते। जिसको आप विश्राम कहते हैं, वह विश्राम नहीं है। आप पड़े हैं, करवटें बदल रहे हैं— वह विश्राम नहीं है। एक गहरी प्रगाढ़ निद्रा चाहिए, जिसमें कि सारा शरीर सो जाये और उसके सारे काम का जो भी बोझ और भार उस पर पड़ा है, वह सब उससे विलीन हो जाये। क्या आपने कभी ख्याल किया है कि आप सुबह बहुत अस्वस्थ उठे हैं और तबियत ताजा नहीं है, तो आपका व्यवहार स्वस्थ नहीं होता। अगर आपकी नींद अच्छी नहीं हुई और सुबह एक भिखारी आपसे भीख माँगने आया है, तो बहुत असम्भव है

कि आप उसे भीख दे सकें। और अगर आप रात बहुत गहरी नींद सोये हैं और किसी ने भिक्षा के लिए हाथ बढ़ाया है, तो बहुत असम्भव है कि आप अपने हाथ को देने से रोक सकें। इसलिए भिक्षारी सुबह आपके घर माँगने आते हैं, शाम को नहीं आते। क्योंकि सुबह सम्भावना मिलने की है, शाम को कोई सम्भावना नहीं है। यह बहुत मनोवैज्ञानिक है।

भिक्षारी यो ही सुबह आपके घर नहीं आते। शाम को नहीं आता है, शाम का कोई मतलब नहीं है। शाम को आप थके होंगे और शरीर इतना गलन हावन में होगा कि आप शायद ही किसी को कुछ दे सकें। इसलिए वह सुबह आता है। अभी सूरज उग रहा है, आप नहाए होंगे, किसी ने घर में पार्थना की होगी। वह बाहर आकर बैठे हैं। अभी इतना करना बहुत मुश्किल होगा।

शरीर को ठीक विश्राम मिले, तो आपका व्यवहार बदलता है। इसलिए हम न आहार और विहार को संयुक्त माना है हमेशा से। जैसा आहार होगा, वैसा विहार होगा। अगर उन दोनों में सात्विकता होगी, तो जीवन में बड़ी गति और बड़ा आन्तरिक प्रवेश होता शुरू हो जाता है।

सम्यग् की एक भूमिका बहुत जरूरी है। उसके लिए सम्यक् आहार, सम्यक् व्यायाम और सम्यक् विश्राम, इनको आप बुनियादी हिस्से मानें। विश्राम भी करने के लिए कुछ समझ चाहिए। जैसे व्यायाम करने के लिए कुछ समझ चाहिए, वैसे ही विश्राम करने के लिए भी समझ चाहिए—शरीर को छोड़ने की समझ चाहिए।

शरीर ऐसे शुद्ध होगा। और शरीर शुद्ध होगा, तो शरीर की शुद्धि में अतः आप में एक अद्भुत आनन्द है। और उस आनन्द में फिर अन्तर-प्रवेश सरल होता है। यह पहला चरण हुआ।

दूसरे दो चरण हैं भूमिका के—विचार-शुद्धि और भाव-शुद्धि। उनको मैं अलग से बात करूँगा।

तीन चरण होंगे साधना की पंक्ति के—शरीर-शुद्धि, विचार-शुद्धि, भाव-शुद्धि। और तीन चरण होंगे केन्द्र के—शरीर-सूक्ष्मता, विचार-सूक्ष्मता, आत्म-साधना से...

और भाव-शून्यता । ये छह चरण जब पूरे होते हैं, तो समाधि घटित होती है । उनकी हम क्रमशः बात करेंगे । लेकिन केवल बातें सुनना काफी नहीं होगा, इस पर आप विचार करेंगे, इसे समझेंगे और इसका प्रयोग करेंगे ।

मैं जो कुछ कह रहा हूँ, वह सब प्रयोग करने की बात है । प्रयोग करेंगे तो ही उसका अर्थ खुलेगा । अन्यथा मेरी बातचीत से तो कोई अर्थ नहीं खुलता ।

४. आपके प्रश्न : भगवान्श्री रजनीश के उत्तर

(गीता, अध्याय-१२, “भक्ति-योग” पर भगवान्श्री रजनीश द्वारा दिनांक १६ एव २३ मार्च, १९७३ को बम्बई में दिये गये दो प्रवचनों का मुख्य अंश)

एक मित्र ने पूछा है—

“क्या बन्दरों की तरह उछल-कूद से ध्यान उपलब्ध हो सकेगा ?”

क्योंकि आप बन्दर हैं, इसलिए बिना उछल-कूद के आपके भीतर के बन्दर से छुटकारा नहीं। यह ध्यान के कारण उछल-कूद की जरूरत नहीं है, आपके बन्दरपन के कारण है। जो आपके भीतर छिपा है, उसे जन्मो-जन्मों तक दबाये रहे, तो भी उससे छुटकारा नहीं है। उसे झाड़ ही देना होगा, उसे बाहर फेंक ही देना होगा। कचरे को दबा लेने से कोई मुक्ति नहीं होती उसे झाड़-धुआकर बाहर वर देना जरूरी है।

बन्दर को शान्त करने के दो रास्ते हैं एक रास्ता है कि जोर-जबरदस्ती से उसे बिठा दो—उण्डे के डर से, कि हिलना मत, डुलना मत, नाचना मत, कूदना मत। ऊपर से बन्दर अपने को सम्हाल लेगा, लेकिन भीतर के बन्दर का क्या होगा? ऊपर से बन्दर अपने को रोक लेगा, लेकिन भीतर और शक्ति इकट्ठी हो जायेगी। और अगर इस तरह बन्दर को दबाया, तो बन्दर पागल हो जायेगा। बहुत लोग इसी तरह पागल हुए हैं। पागलत्वाने उनसे भरे पडे हैं, क्योंकि भीतर जो शक्ति थी, उन्होंने जबरदस्ती दबा ली, वह शक्ति विस्फोटक हो गयी।

एक रास्ता यह है कि बन्दर को नचाओ, कुदाओ, दौड़ाओ। बन्दर थक जायेगा और शान्त होकर बैठ जायेगा। वह शान्ति अलग होगी, ऊपर से दबाकर आ गयी शान्ति अलग होगी।

आपके प्रश्न .

४०७

आज मनोविज्ञान इस बात को बड़ी गहराई से स्वीकार करता है कि भादमी के भीतर जो भी मनोवेग है, उनका रिप्रेशन, उनका दमन खतरनाक है। उनकी अभिव्यक्ति योग्य है। लेकिन अभिव्यक्ति का मतलब किसी पर क्रोध करना नहीं है, किसी पर हिंसा करना नहीं है। अभिव्यक्ति का अर्थ है बिना किसी के सन्दर्भ में मनोवेग को आकाश में समर्पित कर देना। और जब मनोवेग समर्पित हो जाता है और भीतर की दबी हुई शक्ति छूट जाती है, मुक्त हो जाती है, तो एक शान्ति भीतर फलित होती है। उस शान्ति में ध्यान ही तरफ जाना आसान है।

यह उछल-कूद ध्यान नहीं है। लेकिन उछल-कूद से आपके भीतर की उछल-कूद थोड़ी देर को फिफ जाती है, बाहर हट जाती है। उस मौन के क्षण में जब बन्दर थक गया है, भीतर उतरना आसान है।

जा लोग आधुनिक मनोविज्ञान से परिचित हैं, वे इस बात को बहुत ठीक-से समझ सकेंगे। पश्चिम में अभी एक नयी थैरेपी, एक नयी मनोचिकित्सा का ढग विकसित हुआ है। उस थैरेपी का नाम है 'स्क्रिम थैरेपी'। और पश्चिम के बड़े-से-बड़े मनोवैज्ञानिक उसके परिणामों में आश्चर्यचकित रह गये हैं। इस थैरेपी, इस चिकित्सा की मूल ग्योज यह है कि बचपन में ही प्रत्येक व्यक्ति अपने रोने के भाव को दबा रहा है। रोने का उसे मौका नहीं मिला है। पैदा होने के बाद पहला काम बच्चा करना है—रोने का। आपको पता है, अगर आप उसको दबा दें तो बच्चा मर ही जायेगा।

पहला काम बच्चा करना है रोने का, क्योंकि रोने की प्रक्रिया में ही उसकी श्वास चलनी शुरू होती है। अगर हम उसे वही रोक दें कि रो मत, तो वह मरा हुआ ही रहेगा, वह जिन्दा ही नहीं हो पायेगा। इसलिए बच्चा पैदा हो और अगर न रोये, तो माँ-बाप चिन्तित हो जाएँगे, डॉक्टर परेशान हो जायेगा। फलाने की कोशिश की जायेगी कि वह रो ले, क्योंकि रोने से उसकी जीवन-प्रक्रिया शुरू होगी। लेकिन बच्चे को तो हम रोकते भी नहीं।

लेकिन जैसे-जैसे बच्चा बड़ने लगता है; हम उसके रोने की प्रक्रिया को रोकने लगते हैं। हमें इस बात का पता नहीं है कि इस जगत् में ऐसी कोई

भी चीज नहीं है जिसका जीवन में कोई उपयोग न हो, अगर उपयोग न होना, तो वह होनी ही नहीं।

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि बच्चे के रोने की जो कला है, वह उसके तनाव से मुक्त होने की व्यवस्था है। और बच्चे पर बहुत तनाव है। बच्चे को भूख लगी है और माँ दूध है या माँ काम में उलझी है। बच्चे को भी क्रोध आता है और अगर बच्चा रो ले, तो उसका क्रोध बह जाता है और बच्चा हल्का हो जाता है। लेकिन माँ उसे रोने नहीं देनी।

मनमविद कहते हैं कि उसे रोने देना, उसे प्रेम देना, लेकिन उनके रोने को रोकने की कोशिश मत करना। हम क्या करेंगे? बच्चे को खिलौना पकड़ा देंगे कि मन रो। बच्चे का मन डाइवर्ट (अन्यत्र) हो जायेगा। वह खिलौना पकड़ लेगा। लेकिन रोने की जो प्रक्रिया भीतर चल रही थी, वह रुक गयी और जो आँसू बहने चाहिए थे, वे अटक गये। और जो हृदय हल्का हो जाना चाहता था वह हल्का नहीं हो पायेगा। वह खिलौने में खेल लेगा, लेकिन यह जो रोना रुक गया, उसका क्या होगा? यह विष इकट्ठा हो रहा है।

मनमविद कहते हैं कि बच्चा इस तरह बहुत विष इकट्ठा कर लेता है, वही उसकी जिन्दगी में दुःख का कारण है और वह उदाम रहेगा। आप इतने उदाम दिख रहे हैं, आपको पता नहीं कि यह उदामी, हो सकता था, न होनी, अगर आप हृदयपूर्वक जीवन में रोये होते ता ये आँसू आपकी पूरी जिन्दगी पर न छाने, ये निराल गये होते। और सब तरह का रोना थेराप्यूटिक (स्वास्थ्यप्रद) है। हृदय हल्का हो जाता है। रोने में सिर्फ आँसू ही नहीं बहते, भीतर का शोक, भीतर का क्रोध, भीतर का हर्ष, भीतर के मनोवेग भी आँसुओं के साने बाहर निकल जाते हैं। और भीतर कुछ इकट्ठा नहीं होता।

तो स्क्रीम थरेपी के लोग कहते हैं कि जब भी कोई आदमी मानसिक रूप से बीमार हो, तो उसे इतने गहरे में रोने की आवश्यकता है कि उसके रोआँ-रोआँ, उसके हृदय का कण-कण, श्वास-श्वास, धड़कन-धड़कन रोने में सम्मिलित हो जाये, एक ऐसे चीत्कार की ज़रूरत है, जो उसके पूरे प्राणों से निकले— जिसमें वह चीत्कार ही बन जाये।

हजारों मानसिक रोगी ठीक हुए हैं—चीत्कार से, और एक चीत्कार भी उनके न-मालूम कितने रोगों में उन्हें मुक्त कर जाती है। लेकिन उस चीत्कार को पैदा करवाना बड़ी कठिन बात है। क्योंकि आप इतना दबाये हैं कि आप अगर रोते भी हैं, तो रोना भी आपका झूठा होता है। उसमें आपके पूरे प्राण सम्मिलित नहीं होते। आपका रोना भी बनावटी होता है। ऊपर-ऊपर रो लेते हैं। आँख से ही आँसू बह जाते हैं, हृदय में नहीं आते। लेकिन चीत्कार ऐसी चाहिए, जो आपकी नाभि से उठे और आपका पूरा शरीर उसमें समाविष्ट हो जाये। आप भूल भी जाएँ कि आप चीत्कार से अलग हैं, आप एक चीत्कार ही हो जाएँ।

तो कोई तीन महीने लगते हैं मनोवैज्ञानिकों को, आपको रोना सिखाने के लिए। तीन महीने निरन्तर प्रयोग करके आपको गहरा किया जाता है।

करते क्या है 'ग्रामीन थैरेपी' वाले लोग? आपको छान्नी के बल लिटा देते हैं जमीन पर। और आपसे कहते हैं कि जमीन पर पड़े रहें और जो भी दुःख मन में आता हो, उसे रोके मन, उसे निगालें। रोना ही मन हो जाएँ, चिल्लाने का मन हो चिल्लाएँ। तीन महीने तक ऐसा बच्चे की भाँति आदमी लेटा रहता है जमीन पर—रोज छन्द, दो घण्टे। एक दिन, किसी दिन वह घड़ी आ जाती है कि उसके हाथ-पैर कंपने लगते हैं—विद्युत के प्रवाह में। वह आदमी अँग बन्द कर लेता है, वह आदमी जैसे होश में नहीं रह जाता और एक अचानक चीत्कार उठती शुरू होती है। कभी-कभी घण्टों वह चीत्कार चलती है। आदमी बिलबुल पागल मालूम पड़ता है, लेकिन उस चीत्कार के बाद उसकी जो-जो मानसिक तकलीफें थी, वे सब तिरोहित हो जाती हैं।

यह जो सक्रिय-ध्यान का प्रयोग मैं करवाता हूँ, जब तक आपके सब मनोवेग—रोने के, हँसने के, नाचने के, चिल्लाने के, चीखने के, पागल होने के, इनका निरसन न हो जाये, तब तक आप ध्यान में जा नहीं सकते। यही तो वांछा है।

आप शान्त होने की कोशिश कर रहे हैं और आपके भीतर वेग भरे हुए

हैं, जो बाहर निकलना चाहते हैं। आपकी हालत ऐसी है, जैसे केतली बंदी है चाय की, ढक्कन बन्द है। ढक्कन पर पत्थर रखे हैं, केतली का मुँह भी बन्द किया हुआ है और नीचे से आग भी जल रही है। वह जो भाप इकट्ठी हो रही है, वह फोड़ देगी केतली को। विस्फोट होगा। दम-पाँच लोगो की हत्या भी हो सकती है। इस भाप को निकल जाने दें। इस भाप के निकलते ही आप नप्रे हो जाएँगे और तब ध्यान की तरफ प्रयोग शुरू हो सकता है।

उन मित्र ने यह भी पूछा है कि बुद्ध ने, महावीर और लाओत्से ने भी क्या ऐसी ही बात सिखायी है ?

नहीं, लाओत्से और बुद्ध और महावीर ने ऐसी बात नहीं सिखायी, क्योंकि वे आपको नहीं सिखा रहे थे, वे दूसरी तरह के लोगो को सिखा रहे थे। आप मौजूद होते तो उनको भी यही सिखाना पड़ता। बुद्ध और महावीर जिन लोगो से बात कर रहे थे, वे ग्रामीण लोग थे— सीधे, शान्त, सरल, निदाप, स्वाभाविक। उन्होंने कुछ दमन नहीं किया हुआ था। उन्होंने कुछ रोका नहीं था। जितना आदमी सम्भव होता है, उतना आदमी दमित होता है। सम्भयता दमन का एक प्रयोग है।

फ्राउड न तो यह रविकार किया है कि सम्भयता हो ही नहीं सकती, अगर दमन न हो। इसलिए आप देखें एक मजे की घटना। आदिवासी सरल हैं, लेकिन वे सम्भय नहीं हो सकते। दुनिया में छोटे-छोटे कबीले हैं जंगली लोगो के। बड़े अच्छे लोग हैं, प्यारे लोग हैं, सरल हैं, आनन्दित हैं, लेकिन सम्भय नहीं हो पाते। आप समझते हैं, क्या कारण है ? आखिर जितनी भी अच्छी कोसे है, अच्छी नातिपाई है, जंगलो में छिपी हुई, जो निदाप है, वे सम्भय क्यों नहीं हो पाती ? न्यूयार्क और बम्बई-जैसे नगर वे क्यों नहीं बसा पाती ? आकाश में तवाई जहाज क्यों नहीं उड़ा पाती ? चाँद पर क्यों नहीं पहुँच पाती ? एटम और हाइड्रोजन बम क्यों नहीं खोज पाती ? रेडियो और टेलीविजन क्यों नहीं बना पाती ? ये अच्छे लोग, शान्त लोग नाचते तो हैं, लेकिन चाँद पर नहीं पहुँच पाते। गीत तो गाते हैं, लेकिन एटम बम नहीं बना पाते। खाने को भी मुक्किल से जुटा पाते हैं। कपड़ा भी न के बराबर—अर्धनग्न। आधे भूखे, लेकिन है निर्दोष। चोरी नहीं करते, झूठ

नहीं बोलते, वचन दे तो प्राण भी चले जाएँ तो भी पूरा करते हैं, लेकिन ये लोग सभ्य क्यों नहीं हो पाते, समृद्ध क्यों नहीं हो पाते ?

तो फ्रायड का कहना है, और ठीक कहना है, कि ये लोग इतने आनन्दित हैं और इतने सरल हैं कि उनके भीतर भाव इकट्ठो नहीं हो पाता जिससे सभ्यता का ईर्जन चण्ना है। इनका क्रोध इकट्ठा नहीं हो पाता, घृणा इकट्ठी नहीं हो पाती, काम-वासना इकट्ठी नहीं हो पाती, वही इकट्ठी हो जाये तो उन्मी स्टीम, उन्मी भाव जो फिर दूसरी तरफ साड़ा जा सकता है। तो फिर उन्ममे से मकान जमीन से उठना शुरू होता है, आकाश तक पहुँचना जाना है। यह आपके दमिन् वेगो की भाव है। नहीं तो झोपड़े से आप आकाश छूने वाले मकान तक नहीं जा सकते।

यह सारी-सी-सारी सभ्यता डाइवर्जन (मार्ग-परिवर्तन) है — आपकी शक्तियों का। इसलिए परिणाम साफ है कि कोई आदमी सरल हो, शान्त हो, स्वार्मा क हो, तो सभ्यता का यह जाल खड़ा नहीं हो सकता और सभ्यता का जाल खड़ा करना हो, तो आरके भीतर जितना उपद्रव है, उसके निरालने के सब णर बाद करना जरूरी है, सब द्वार बन्द करके उसे एक ही द्वार से निरालन देना जरूरी है। इसलिए हमारी निक्षा को सारी प्रक्रिया आपकी समस्त तरह की वापनाओं को इकट्ठा करके महत्वाकांक्षा में लगाने की प्रक्रिया है, सारी वापनाओं को इकट्ठा करके अहकार की पूर्ति की दिशा में दोड़ने की प्रक्रिया है।

इसलिए फ्रायड ने यह भी कहा है कि जगर हम आदमी का सरल बनाने में सफल हो जाएँ, तो वह पुन असभ्य हो जायगा। अब यह बड़ी कठिनाई है। अगर सभ्यता चाहिए तो आदमी जटिल होगा, रुग्ण होगा, विक्षिप्त होगा। अगर शान्ति चाहिए, आनन्द चाहिए, स्वाभाविकता चाहिए, तो सभ्यता खो जायगी — आदमी गरीब होगा, प्रसन्न होगा — समृद्ध नहीं हो सकता।

तो फ्रायड ने तो यह कहा है कि आदमी एक असम्भव बीमारी है। या तो यह गरीब होगा, सभ्यता के सुख इसे नहीं मिल सकेंगे, सभ्यता की समृद्धि इसे नहीं मिल सकेगी। और अगर यह समृद्ध होगा तो यह पागल हो जायेगा,

विकसित हो जायेगा, शान्त नहीं रह जायेगा ।

बुढ़ और महावीर जिनको समझा रहे थे, वे बड़े सरल लोग थे । उनका कुछ दबा हुआ नहीं था, इसलिए उन्हें ध्यान में सीधे ले जाया जा सकता था । आप सीधे ध्यान में नहीं ले जाये जा सकते । आप बहुत जटिल हैं । आप उलझन हैं एक । पहले तो आपकी उलझन को सुलझाना पड़ेगा और आपकी जटिलता कम करनी पड़ेगी और आपके रोगों से थोड़ा छुटकारा करना पड़ेगा । टेम्परेरी ही सही । चाहे अस्थायी हो हो, लेकिन थोड़ी देर के लिए आपकी भाप को अलग कर देना जरूरी है— जो आपको उलझाये हुए है— तो आप ध्यान की तरफ मुड़ सकते हैं, अन्यथा आप नहीं मुड़ सकते ।

इसलिए दुनिया की सारी पुरानी पद्धतियाँ ध्यान की, आपके कारण व्यर्थ हो गयी हैं । आज उनसे कोई काम नहीं हो रहा । आपमें सौ में से कभी एक आदमी मुश्किल से होता है, जिसको पुरानी पद्धति पुराने ही ढंग में काम कर पाये । निन्यानबे आदमियों के लिए कोई पुरानी पद्धति काम नहीं कर पाती । उसका कारण यह नहीं कि पुरानी पद्धतियाँ गलत हैं । उसका कृत्रिम कारण इतना है कि आदमी नया है और पद्धतियाँ जिन आदमियों के लिए विकसित की गयी थी, वे पृथ्वी से खो गये । आदमी दूसरा है । यह जो इलाज है, यह आपके लिए विकसित नहीं हुआ था । आपने इस बीच नयी बीमारियाँ ढ़कट्टी कर ली हैं ।

तीन हजार, चार हजार, पाँच हजार साल पहले ध्यान के जो प्रयोग विकसित हुए थे, वे उस आदमी के लिए थे, जो मौजूद था । वह आदमी अब नहीं है । उस आदमी का जमीन पर कहीं कोई निशान नहीं रह गया है । अगर वही दूर जंगलों में थोड़े-से लोग मिल जाते हैं, तो हम उनको जल्दी से शिक्षित करके सभ्य बनाने की पूरी कोशिश में लगे हैं और हम सोचते हैं, हम बड़ी कृपा कर रहे हैं, उनकी सेवा करके ।

अभी एक महिला मेरे पास आयी । अपना जीवन लगा दिया है— आदिवासियों को शिक्षित करने में । वह मेरे पास आयी थी कि कुछ रास्ते बताइए कि हम आदिवासियों को कैसे सभ्य बनाएँ । मैंने उससे पूछा कि पहले तू मुझे यह बता कि जो सभ्य हो गये हैं— ज्यादा-से-ज्यादा आदिवासी भी

आपके प्रश्न

४१३

सम्भ्य होकर यही हो पाएँगे, और क्या होगा। तो तुझे क्या परेशानी हो रही है। और ये जो सम्भ्य लोग दिखाई पड़ रहे हैं, क्या इनसे तुझे तृप्ति है कि थोड़े आदिवासियों को इन्ही-जैसा बना देने से कोई दुनिया का गौरव और कोई सुख-प्रान्ति बढ़ जायेगी ?

तो वह बहुत धबका गयी। उसने कहा, 'मैंने अपने जीवन के तीस साल इसी में लगा दिये, लेकिन मुझे कभी किसी ने यह कहा नहीं। यह मैं सोचती हूँ तो घबराहट होती है कि शिक्षित होकर ज्यादा-से-ज्यादा यही होगा।' जो शिक्षित हो गये हैं, उनको क्या लाभ है ?

मगर उस महिला की भी अपनी मजबूरी है। अपनी काम-वासना को दबा दिया है, विवाह नहीं किया है, किसी से कभी प्रेम नहीं किया, ब्रह्मचर्य को माननेवाली है। क्रोध नहीं करती है, अक्रोध का धन लिया है। झूठ नहीं बोलती है, सच बोलने की वसम खायी है। इस तरह सब भाँति अपने को ढेक रखा है। अब वह जो भाव इकट्ठी हो गयी है, उसका क्या करना ? वह जो जीवन-ऊर्जा इकट्ठी हो गयी है, उसका क्या करना ? तो वह पागल की तरह आदिवासियों की सेवा में लगी है, बिना इसकी फिक्र किये कि सेवा का क्या परिणाम होगा। तुम्हारी भाप तो निकली जा रही है, लेकिन जिन पर निकल रही है, उसका परिणाम क्या है ? क्या फायदा होगा ?

आदमी जैसा आज है, ऐसा आदमी जमीन पर कभी भी नहीं था। यह बड़ी नयी घटना है। और इस नयी घटना को सोचकर ध्यान की सारी पद्धतियाँ में रेचन, कैथार्सिस का प्रयोग जोड़ना अनिवार्य हो गया है। इसके पहले कि अगर ध्यान में उतरें, आत्मा रेचन हो जाना जरूरी है। आत्मा धूल हट जानी जरूरी है।

लेकिन वे प्रश्नकर्ता मित्र समझदार हैं। और उन्होंने लिखा है कि 'आप हम शोखाना न दे पाएँगे। इस उछल-कूद से कोई भी लाभ होनेवाला नहीं।'।

एक बात तो पक्की है कि उन्होंने उछल-कूद नहीं की और वही उछल-कूद जो बच गयी है, उनके इस प्रश्न में निकली है। वे कर लेते तो हल्के हो जाते। और बन्दर उनके पास निश्चित है और गहरा है। चैन नहीं पडी

उनको गन जाकर । वे बेचैन रहे होंगे रातभर, शायद सोये भी न हों, क्योंकि बड़े क्रोध से प्रश्न लिखा है । प्रश्न कम है, गांजी-गलौज ज्यादा है । इसमें तो ब्रेह्मतर था कि यहाँ निकाल ली होती, तो रात हल्के हों के सो गये होते और प्रश्न में गांजी-गलौज न होता ।

और मैं आपको धोखा दे रहा हूँ । क्या प्रयोजन हो सकता है ? और आपके नाचने में मुझे क्या लाभ होगा ? और आप बन्दर की तरह उछल-कूद कर लेंगे, तो किसका हित मधनेवाला है ?

लिखा है कि 'आप हमें धोखा न दे पाएँगे ।' पर तुम्हें धोखा देने की जरूरत भी क्या है ? प्रयोजन भी क्या है ? पर वे यह कह रहे हैं कि हम धोखे में न आएँगे । वे असल में यह कह रहे हैं कि हम धोखे में न आएँगे, हम ऐसे ही रहेंगे । हम किसी को बदलने का कोई मौका न देंगे ।

मौका मत दे । आपकी मर्जी है । आप अपने में प्रमत्त हों, तो यहाँ मुझे सुनने आने की भी क्या जरूरत है ? आप जैसे हैं, मले हैं । आपको यहाँ परेगान होने की भी क्या जरूरत है । आपको ध्यान में आने की भी क्या जरूरत है । लेकिन अगर आने की कोई जरूरत है, अगर चिकित्सक के पास आन जाते हैं, तो बीमार है, इस बात की खबर देते हैं । मैं एक चिकित्सक हूँ, इसमें ज्यादा नहीं ।

अगर आप मेरे पास आते हैं, तो आप बीमार होने की खबर देते हैं और आपकी बीमारी को अगर अलग करने के लिए मैं कोई दवा बनाऊँ तो आप कहते हैं 'आप हमें धोखा न दे पाओगे ।' तो आने की कोई जरूरत नहीं है । आप अपने घर मजे में हैं । किसी दिन मुझे जरूरत होगी, तो मैं आपके घर आ जाऊँगा, लेकिन आप मत आएँ । आप अपने को बचाएँ । आप जितना अपने को बचाएँगे, उतना ही लाभ होगा । क्योंकि उतने ही आप परेगान होंगे, पीड़ित होंगे, पागल होंगे । और जिस दिन बात सीमा के बाहर चला जाये, उस दिन कहीं बिजली के शॉक आपको लगाने पड़ेंगे । मैं कहता हूँ अभी कूद लें, ताकि बिजली के शॉक न लगाने पड़े, और अभी कूद लें, ताकि आपको पागलखाने में न बिठाता पड़े । अपने पागलपन को अपने ही हाथ से

बाहर फेंक दें, ताकि किसी और को आपके पागलपन को फेंकने के लिए कोई उपाय और कोई तरकीब न करनी पड़े। लेकिन आप नहीं सोचते। इसे हम कई तरह से समझने की कोशिश करें

सिर्फ इंग्लैंड एक मुल्क है, जहाँ के स्कूल के बच्चे पत्थर नहीं फेंक रहे हैं, सारी दुनिया के बच्चों द्वारा पत्थर फेंके जा रहे हैं। सिर्फ इंग्लैंड अकेला मुल्क है, जहाँ के बच्चे स्कूल में शिक्षकों को पत्थर नहीं मार रहे हैं, गाली नहीं दे रहे हैं, परेशान नहीं कर रहे हैं। तो सारी दुनिया के विचारशील लोग परेशान हैं कि इंग्लैंड में यह क्यों नहीं हो रहा है। सारी दुनिया में बड़े पैमाने पर हो रहा है। तो एक बात खोजी गयी और वह यह कि इंग्लैंड के हर स्कूल में बच्चे को कम-से-कम दो घंटे खेल खेलना पड़ रहा है। बड़ी कारण है और कोई कारण नहीं है।

जो बच्चा दो घंटे तक हॉकी की चोट मार रहा है, वह पत्थर फेंकने में उत्सुक नहीं रह जाता। उसने फेंकने का काम पूरा कर लिया। जो बच्चा फुटबाल को लात मार रहा है— दो घंटे तक, उसकी इच्छा नहीं रह जाती अब, किसी को लात मारने की। किसी को लात मारने की बामना निकल गयी।

इंग्लैंड के मनोवैज्ञानिकों का सुझाव है कि सारी दुनिया में अगर बच्चों को उपद्रव रोकने हेतु, तो उनको खेलने की गहन प्रक्रियाएँ देनी होंगी, जिनमें उनकी हिंसा निकल जाये। और बच्चों में बड़ी हिंसा है, क्योंकि बच्चों में बड़ी ताकत है। हमारे स्कूल में बच्चा क्या कर रहा है? पाँच-छह घंटे आप उसको बिठाए रखते हैं। कोई बच्चा प्रकृति से पाँच-छह घंटे एक क्लास के कमरे में बैठने को पैदा नहीं हुआ है। प्रकृति ने कोई इन्तजाम नहीं किया है, कोई विल्ट-इन व्यवस्था नहीं है भीतर, कि छह घंटे बच्चे का बिठाया जा सके। छह घंटे बच्चे को बिठाने का मतलब है कि छह घंटे जो शक्ति प्रकट होना चाहती थी, वह रुक रही है।

स्कूल से बच्चे जब छूटते हैं तो जरा उनको देखें। जैसे ही छुट्टी होती है, लगता है वे नर्क से छूटे— उछाल रहे हैं बस्ते को, फेंक रहे हैं किताबों का और इतने आनन्दित हो रहे हैं कि जैसे जीवन मिल गया।

आपने ज़रूर उसके साथ कोई अपराध किया है पाँच-छह घन्टे । नहीं तो उन्हें इतनी खुशी स्कूल से छूटकर न मिलती । और यह अपराध जारी रहेगा । यह बीस साल की उम्र, पच्चीस साल की उम्र तक जारी रहेगा । धीरे-धीरे वे इसी दबी हुई व्यवस्था के लिए राजी हो जाएँगे । फिर उनका सारा जीवन गड़बड़ हो जायेगा । क्योंकि ऊर्जा जो दब गयी और प्रकट होने का जिसे मार्ग न मिला, वह क्रोध बन जाती है, हिंसा बन जाती है । फिर नये-नये मार्गों से मार्ग खोजती है । फिर वे सब तरह के उपद्रव करेंगे । फिर वे किसी छोटी-सी बात का बहाना ले लेंगे और उनकी हिंसा बाहर होने लगेगी ।

हम सब हिंसा से भरे हुए लोग हैं । लेकिन अगर समझपूर्वक समझा जाये और जीवन को बदलने की ठीक व्यवस्था का ख्याल रखा जाये, तो हिंसा भी सृजनात्मक हो सकती है । हिंसा भी क्रिएटिव हो सकती है । और क्रोध से भी फूल खिल सकते हैं, अगर अकल हो ।

यह जो मैं आपसे कह रहा हूँ— ध्यान का प्रयोग, यह आपकी हिंसा, आपके क्रोध, आपकी काम-वासना, आपकी घृणा, इनको सृजनात्मक रूप से रूपान्तरित करने का प्रयोग है । यह क्रिएटिव ट्रान्सफॉर्मेशन है ।

आपका लक्ष्य ध्यान है । अगर आप चीख भी रहे हैं, तो आपका लक्ष्य ध्यान है । आपके चीखने की ऊर्जा भी ध्यान की तरफ प्रवाहित हो रही है । अगर आप अपने क्रोध को भी फेंक रहे हैं, नाराजगी को भी फेंक रहे हैं, गेन और दुःख को भी फेंक रहे हैं, तो भी आपका लक्ष्य ध्यान है । यह ऊर्जा ध्यान की तरफ प्रवाहित हो रही है ।

अगर आप थोड़े दिन तैयार हो जाएँ— मुझसे धोखा खाने को— आप अपने से तो धोखा खा ही रहे हैं, बहुत दिन से— तो यह भी प्रयोग कर लें जैसा है । तीन महीने में आपसे कुछ छीन न लूँगा, क्योंकि आपके पास कुछ है भी नहीं, जो छीना जा सके ।

मेरी दृष्टि में तो आपके पास ऐसी कोई मूल्यवान् चीज नहीं है, जो छीनी जा सके । आपके पास है, तो उसे सम्हालकर आप रखें । मेरे-जैसे लोगो के पास न आएँ, क्योंकि ऐसे लोग आपको बदलने की कोशिश में ही लगे हुए हैं ।

आपके प्रश्न...

४१७

तीन महीने इस प्रयोग को करके देखे। तीन दिन के बाद आपको फर्क दिखाई पड़ने शुरू हो जाएंगे। और ऐसा नहीं कि एक मित्र ने ही पत्र लिखा है, पाँच-सात उन मित्रों के भी पत्र हैं, जिनको कल के प्रयोग से पहली दफे ही परिणाम दिखाई पड़ना शुरू हुआ। वे बुद्धिमान लोग हैं। हालाँकि इन मित्रों ने लिखा है कि हम बुद्धिमानों को आप धोखा नहीं दे पाएंगे। मगर बुद्धिमान वह है, जो प्रयोग करके कुछ कहता है। बुद्धिहीन वह है, जो बिना प्रयोग किये कुछ कहता है।

बिना प्रयोग किये आपकी बात का कोई मूल्य ही नहीं है।

पाँच-सात मित्रों ने लिखा है। एक मित्र ने लिखा है कि मुझे इतनी शान्ति कभी अनुभव नहीं हुई, लेकिन बीस मिनट तक मुझसे आवाजें निकलती रही, जिनका मुझे ही भ्रम था कि मेरे भीतर कहाँ से आयी। क्योंकि इस तरह की आवाजें मैंने कभी नहीं की।

आपने नहीं हो, लेकिन आप करना चाहते हैं। आपके भीतर वे दबी पड़ी हैं और आप वही भी कर नहीं सकते थे। वही भी करते, तो आप पागल समझे जाते। यहाँ आप कर रहे थे, तो आपको ख्याल था कि आप ध्यान में जा रहे हैं, तो आपने अपने को खुला छोड़ दिया। इस खुले-भाव से जो भीतर दबा था, वह निकल गया। जैसे मवाद निकल गयी हो घाव से। और भीतर घाव हल्का और भरने के लिए तैयार हो गया हो। उन मित्रों ने लिखा है कि ऐसी शान्ति मुझे जीवन से कभी भी नहीं मिली।

एक मित्र ने लिखा है कि आश्चर्यचकित हूँ कि इस भाँति नाचने-कूदने में आनन्द का भाव कैसे आया ?

जब आप नाचते-कूदते हैं हृदयपूर्वक—नकली नाचते-कूदते हो, तो कोई बहुत फर्क नहीं होगा, कवायद होगी, थोड़ा व्यायाम हो जायेगा—लेकिन अगर हृदयपूर्वक नाचते हो, तो आप पुन बच्चे हो गये। आप फिर बचपन में लौट गये। आप फिर छोटे बच्चे की तरह सरल हो गये और बच्चे जिस आनन्द की झलक को देख पाते हैं, उसको आप भी देख पा रहे हैं।

सन्तो ने कहा है कि बुढ़ापे में जो पुन बच्चों की भाँति हो जाएँ, वे ही

सन्त हैं। आप छोटे बच्चे की भाँति हो गये। इतने लोगो के सामने छोटा बच्चा भी शर्माएगा नाचने में। और आप नाचे-कूदे, तो आपने भय छोड़ दिया। 'दूमरो के मन्त्रव्य का भय' छोड़ दिया। दूमरे क्या कहेंगे—यह भय छोड़ दिया।

बच्चो में यह भय नहीं होता। दूसरे क्या कहेंगे—उसे प्रयोजन नहीं है, उसके लिए जो आनन्दपूर्ण होता है, वह करता है। जैसे-जैसे बड़ा होता है, खुद के आनन्द की फिक्र छोड़ देता है, 'दूमरे क्या कहेंगे', इसका चिन्तन करने लगता है। बस, यही बच्चे की विवृति है।

आप फिर बच्चे हो गये और आपने सारी फिक्र छोड़ दी। आप पुन जक्रे हो गये, समाज से मुक्त हो गये। जैसे ही आपने चिन्ता छोड़ी कि कोई क्या कहेगा, उसमें यह जो हल्कापन भीतर आया, उस हल्केपन में आनन्द की झलक बिल्कुल आतान है। और बच्चे की तरह जो फिर से हो जाये, वह परमात्मा का यही अनुभव करने लगेगा—चारों ओर। लेकिन बुद्धिमान, अतिशय बुद्धिमान,

मैंने सुना है कि मुल्ला नमरुद्दीन को एक लॉटरी मिल गयी। पाँच लाख रुपये जीत लिये। सारा गाँव चकित था। सारे गाँव के लोग इकट्ठे हो गये। और लोग मुल्ला से पूछने लगे कि तुमने यही नम्बर कैसे चुना। गाँव का जो बुद्धिमान था, उससे सबने कहा कि हमारी तरफ से तुम्हीं पूछ लो। तो गाँव का जो बुद्धिमान आदमी था, उसने सबकी तरफ से मुल्ला से पूछा कि पूरा गाँव एक ही जिज्ञासा से भरा है कि यह उनहतर, सिकसटी नाइन नम्बर तुमने कैसे चुना, किस तरकीब से ?

तो मुल्ला ने कहा, "तुम पूछते हो तो मैं तुम्हें बता देता हूँ। एक स्वप्न में मुझे यह नम्बर प्रकट हुआ। 'एक स्वप्न मैंने देखा रात में कि मैं एक नाटक देव रहा हूँ और वहाँ भव पर सात कनारों नर्तकियों की खड़ी है और हर कतार में सात नर्तकियाँ हैं। वे सब नाच रही हैं तो सात सत्तैयाँ उनहतर—ऐसा मैंने सोचा और सुबह मैंने उनहतर नम्बर की टिकट खरीद ली।"

पर, उस बुद्धिमान आदमी ने कहा—“अरे, पागल ! सात सत्तैयाँ उनहतर होते ही नहीं, सात सत्तैयाँ तो होते हैं उन्बास—फॉर्टी नाइन”।

आपके प्रश्न ..

तो मुल्ला नसरुद्दीन ने कहा, “ओ० के०, सो यू बी दि मैथिमेटीशियन । तो तुम गणितज्ञ हो जाओ, लेकिन लॉट्री मैंने जीती है ।”

वह जो नाच रहा है, कूद रहा है, वह आपसे कहेगा सो यू बी दि वाइज - मैं, यू बी दि मैथिमेटीशियन वह आपकी फिक्र नहीं करेगा । न मीरा ने आपकी फिक्र की है, न चैनन्य ने आपकी फिक्र की है । वे नाच लिये हैं और वे आपसे कहते हैं, “आप हो जाओ बुद्धिमान्, हमें रहने दो पागल । क्योंकि हमें पागलपन में जो मिल रहा है, वह हमें नहीं दिखता कि तुम्हारी बुद्धिमानी में भी तुम्हें मिल रहा है ।”

और एक ही सबूत है बुद्धिमानी का— क्या मिल रहा है ?

बुद्धिमान् कौन है ? बुद्धिमानी का एक ही सबूत है कि क्या मिल रहा है जीवन में— कितना आनन्द, कितना रस, कितना सौन्दर्य, कितना सत्य, कितना परमात्मा । और कोई सबूत बुद्धिमानी का नहीं है ।

तो मैं तो आपसे कहूँगा, जिनको बुद्धिमान् रहना हो, मजे से बुद्धिमान् रहे । लेकिन जिनको जीवन का रस जानना हो, उन्हें सस्ती बुद्धिमानी से बचना जरूरी है ।

हाँ, मैं यह नहीं कहता कि आप मेरी बात मानकर नाचने-कूदते रहे । वह बुद्धिमानी नहीं है । मैं आपसे यह कहता हूँ कि मैं जो कह रहा हूँ, उसे करके देख लें और अगर लगता हो कि कुछ है, तो आगे बढ़ जाएँ, और लगता हो कि इसमें कुछ नहीं है, तो छोड़ दें । कौन रोक्ता है आपको छोड़ने में । लेकिन छोड़ने के पहले परख लेना जरूरी है । और किसी भी चीज में ‘कुछ नहीं है’, ऐसी धारणा बनाने के पहले प्रवेश करना जरूरी है । अनुभव के पहले जो निणय लेना है, वह अन्धा है ।

एक मित्र ने पूछा है कि आपने बताया कि बेहोशी में किया गया कृत्य पाप है । लेकिन भाव से भी तो बेहोशी होनी है । कृपया समाधान कीजिये ।

बेहोशी, बेहोशी में बड़ा फर्क है । एक बेहोशी नींद में होती है, तब आपको कुछ भी पता नहीं होता । एक बेहोशी शराब पीने से भी होती है, तब भी आपको कुछ पता नहीं होता । एक बेहोशी भाव से भी होती है—आप

पूरे बेहोश भी होते हैं और आपको पूरा पता भी होता है। जब आप भग्न होकर गीत में नाच रहे होते हैं, तो यह नृत्य भी होता है, इस नृत्य में पूरा डूबा हुआ होना भी होता है और भीतर दीये की तरह चेतना भी जलती है जो जानती है, जो देखती है, जो साक्षी होती है।

अगर आपके भाव में बेहोशी शराब-जैसी आ जाये, तो आप समझना कि चूक गये। तो समझना कि यह भाव भी फिर शराब ही हो गयी।

• प्रार्थना में बेहोशी का मतलब इतना है कि आप इतने लीन हो गये हैं कि मैं हूँ—इसका कोई पता नहीं है। मैं हूँ, इसका कोई शब्द निर्मित नहीं होता। लेकिन जो भी हो रहा है, उसके आप साक्षी हैं— जो माक्षी है, उसमें कोई 'मैं' का भाव नहीं है। और वह जो साक्षी हूँ, वह आप नहीं है, आप तो लीन हो गये हैं और आपके लीन होने के बाद जो भीतर आपका असली स्वरूप है, वह भर देखता है।

उम दर्ज़न में, उम द्रष्टा के होने में, जरा भी बेहोशी नहीं है। भाव की बेहोशी में आपके जो-जो रोग हैं, वे मो गये होते हैं और आपके भीतर जो घुंघु चतन है, वह जाग गया होता है।

एक चैनन्य नाच रहे हैं सड़को पर, तो आप यह मत सोचना कि वे बेहोश हैं। हालाँकि वे कहते हैं कि मैं बेहोश हूँ और हालाँकि वे कहते हैं कि हमने शराब पी ली है परमात्मा की। वे सिर्फ इसलिए कहते हैं कि आप इन्हीं प्रतीकों को समझ सकते हैं।

उमर खैयाम ने कहा है कि अब हमने ऐसी शराब पी ली है, जिसका नशा कभी न उतरेगा। और अब बार-बार पीने को कोई जरूरत न रहेगी। अब तो पीकर हम सदा के लिए खो गये हैं।

शराब का उपयोग किया है, प्रतीक की तरह, क्योंकि आप एक ही तरह का खोना जानते हैं, जिसमें आपकी सारी चेतना ही धुंन्य हो जाती है।

भाव में शराब का थोड़ा-सा हिस्सा है। उसमें आपको सब बीमारियाँ मो जानती हैं— आपका अहंकार सो जाना है, आपका मन सो जाना है, आपके विचार सो जानते हैं। लेकिन आप पूरी तरह से जाग गये होते हैं और भीतर

आपके प्रश्न ..

पूरा होश होता है। लेकिन यह तो अनुभव से ही होगा, तो ही ब्याल मे आयेगा। यह तो जटिल है। यह तो आपको कैसे ब्याल मे आयेगा ? भाव मे आयेगा ? भाव मे डूबकर देखें।

लेकिन हम डरते है। डर यही होता है कि कही अगर भाव मे पूरा डूब गये, तो जो-जो हमने दबा रखा है, अगर वह बाहर निकल पडा, तो लोग क्या कहेंगे। डरने है हम, क्याकि हमने बहुत-कुछ छिपा रखा है। और हमने चारो तरफ से अपन को बाँध रखा है— नियन्त्रण मे। तो कही नियन्त्रण ढीला हो गया और ज़रा-सा भी बन्नी छिद्र हो गया और हमने जो रोक रखा है, वह बाहर निकल पडा तो। उस भय के कारण हम अपने को कभी छोडते नही, समर्पण नही करते। हम उही भी अपने को जिधिल नही करते। हम चौबीस घन्टे डरे हुए है और अपने को सम्हाले हुए है। तब यह जिन्दगी नर्क-जैसी हो जाती है। इसमे मित्राय सन्नाप के और विप के कुछ भी नही बचा। यह रोग-ही-रोग वा विस्तार हो जाता है।

खुले, फूल की तरह खिल जाएँ। माना कि बहुत-सी बीमारियाँ आपके भीतर पडी है, लेकिन आप उनको जितना सम्हाले रखेंगे, उतनी ही वे आपके भीतर बढ़ती जाएँगी। उनका भी गिन जान दें, उनको भी परमात्मा के चरणो मे समर्पित कर दें और आप जल्दी ही पाएँगे कि बीमारियाँ हट गयीं और आपके भीतर फूल का खिलना शुरू हो गया। आपके भीतर का कमल खिलने लगा।

* जिस दिन यह भीतर का कमल खिलना शुरू होता है, उसी दिन पता चलता है कि बेहोशी भी है और होश भी है। एक तल पर हम बिल्कुल बेहोश हो गये है और एक तल पर हम पूरी तरह होशवान् हो गये है। ये घटनाएँ एकसाथ घटती है।

शराब मे हम केवल बेहोश होते है, बौर्ड होश नही होता। इसलिए कुछ साधको ने तो इस भाव की जागरूकता को पाने के बाद शराब पीकर भी देखी है कि क्या हमारी इस भाव की जागरूकता को शराब दुबा सकती है।

आपको पता हो या न हो, योग और नन्त्र के ऐसे सम्प्रदाय रहे है, जहाँ कि शराब भी पिलायी जायेगी। जब भाव की पूरी अवस्था आ जायेगी और साधक कहेगा कि अब मैं बाहर से तो बिल्कुल बेहोश हो जाता हूँ, लेकिन

मेरा भीतर होश पूरा बना रहता है, तो फिर गुरु उमको गराब भी पिलायेगा और धीरे-धीरे बेहोशी की मादकता की अफीम भी खिलाएगा। मात्रा बढ़ाई जायेगी और उससे कहा जायेगा कि यहाँ बाहर बेहोशी घेरने लगे, दूरीर बेहोश होने लगे, तो भी तू भीतर अपने हाश को मत खोना। और यह बात यहाँ तक प्रयोग की गयी है कि जब मब तरह की शराब और मब तरह के मादक द्रव्य पीकर भी साधक भीतर होश से भरा रहना है, तब फिर साँप से भी बटवाते हैं, उसकी जीभ पर—ताकि जब साँप काट ले, उसका जहर भी पूरे शरीर में फैल जाये, तो भी भीतर का होश जग भी न डिगे। तभी वे मानते हैं कि अब साधक ने उस होश को पा लिया, जिसको मौन भी न हिला सकेगी।

पर अनुभव के बिना कुछ खयाल न आ सकेगा। थोड़ा भाव में डूबना सीखे। भाव में जो डूबता है, वह उबर जाता है—और भाव में जो बचना है, वह डूब ही जाता है, नष्ट ही हो जाता है।

लेकिन कुछ चीजे हैं, जो समझ में नहीं समझायी जा सकती, कोई उपाय नहीं है। और जितनी भीतर बात होगी, उतना ही अनुभव पर निर्भर रहना पड़ेगा।

‘अगर मेरे पैर में दर्द है, तो आपको मानना पड़ेगा कि दर्द है। और दूसरा क्या उपाय है उसे सिद्ध करने का। और अगर मैं आपको समझाने जाऊँ और आपके पैर में कभी दर्द न हुआ हो, तो बड़ी मुश्किल हो जायेगी। मैं जितना ही कहूँ कि पैर में दर्द है, लेकिन आपको अगर दर्द का कोई अनुभव नहीं है, तो शब्द ही मुनायी पड़ेगा, अर्थ कुछ भी समझ में न आयेगा। आपको भी दर्द हो तो ही। अनुभव को शब्द से हस्तान्तरित करने की कोई भी सुगमता नहीं है।’

बुद्ध के पास कोई आया और उसने कहा कि जो आपको हुआ है, वह थोड़ा मुझे भी समझाएँ। तो बुद्ध ने कहा, “समझा मैं न सकूँगा। तुम रुको और वर्षभर जो मैं कहूँ, वह करो, सम्भवतः समझ में आ जाये।” क्योंकि जब तक भीतर प्रतीति न हो इस बात की, कि सब बेहोशी हो गयी है और फिर भी भीतर कोई जागा है, दीया जल रहा है, तब तक कैसे समझेंगे। तब तक आप बाहर से ही देखेंगे।

आपके प्रश्न...

४२३

आप बाहर से नाचते हुए देखेंगे मीरा को, तो आपको लगेगा कि बेहोश है, होश नहीं है। लगेगा ही। कपड़ा गिर गया, साड़ी का पल्लू गिर गया। अगर होश होता, तो मीरा अपना पल्लू सम्हालती, कपड़ा सम्हालती। होश में नहीं है, बेहोश है। निश्चित ही, शरीर के तल पर बेहोश ही है। कपड़े के तल से होश हट गया है। वहाँ मीरा अब नहीं है। न कपड़े में है, न शरीर में है। भीतर कहीं सरक गयी है। लेकिन वहाँ होश है।

पर यह तो आप भी मीरा हो जाएँ, तभी ख्याल में आयेगा, अन्यथा कैसे ख्याल में आये। मीरा के भीतर झाँकने का कोई भी उपाय नहीं है। कोई विडकी-दरवाजा नहीं, जिससे हम भीतर झाँक सकें। अगर मीरा के भीतर झाँकना है, तो अपने भीतर झाँकना पड़ेगा, और कोई उपाय नहीं है।

बुद्ध को समझना हो, तो बुद्ध हुए बिना कोई रास्ता नहीं है। इसलिए शिष्य जब तक गुरु ही नहीं हो जाता, तब तक गुरु को नहीं समझ पाता। कैसे समझेंगे? अलग-अलग तल पर खड़े हुए लोग हैं। वे अलग भाषाएँ बोल रहे हैं। अलग अनुभवों की बातें कर रहे हैं। तब तक मिमअण्डरस्टैंडिंग ज्यादा होगी, नासमझी ज्यादा होगी, समझ कम होगी। अगर सब में ही समझना चाहते हैं, तो प्रयोग की हिम्मत जुटानी चाहिए।

विज्ञान भी प्रयोग पर निर्भर करता है और धर्म भी। दोनों एक्सपेरिमेंटल है। विज्ञान भी कहता है कि जाओ प्रयोगशाला में और प्रयोग करो और जब तुम भी पाओ कि 'ऐसा होता है', तो ही मानना, अन्यथा मत मानना। धर्म भी कहता है कि जाओ प्रयोगशाला में प्रयोग करो—हालाँकि प्रयोगशालाएँ दोनों की अलग हैं। विज्ञान की प्रयोगशाला बाहर है, धर्म का प्रयोगशाला भीतर है। आप ही हो धर्म की प्रयोगशाला।

इसलिए विज्ञान की प्रयोगशाला तो निर्मित करनी पड़ती है और आप अपनी प्रयोगशाला अपने साथ लिये चल रहे हो। नाहक ढो रहे हो वजन। बड़ा अद्भुत यन्त्र आपको मिला है, उसमें आप प्रयोग कर लो, तो अभी आपको ख्याल में आ जाये कि क्या हो सकता है।

भाव की बेहोशी बहुत गहन होश का नाम है, यह किसी दूसरे तल पर होश है, जागरूकता है।

५. साधना-शिविर का बिदाई-सन्देश

(साधना-शिविर, आनन्द-शिला, त्रिमूर्ति हिल्स, अम्बरनाथ, बम्बई में
रात्रि, दिनांक १७ फरवरी, १९७३ को
भगवान्‌श्री द्वारा दिये गये समापन प्रवचन का अन्तिम हिस्सा)

साधना-शिविर का अन्तिम दिन है, इसलिए जाने के पहले कुछ बातें और भी आपसे कहना चाहूँगा। एक, जो ध्यान के प्रयोग आप यहाँ कर रहे थे, वे केवल प्रयोग हैं, नाकि छयाल में आ सकें कि क्या करना है। इतना मात्र कर देने में कुछ हल न हो जायेगा, उसे जारी रखना पड़ेगा।

तो घर लौटकर साधना जारी रखें। अन्यथा मैं देखता हूँ कि आप शिविर में कर लेते हैं, शान्ति मिलती है, सहजता आती है, निदोषता की थोड़ी-सी थलक आती है। एक ताजा हवा का झोका आता है और अच्छा लगता है। फिर वापस घर लौटकर आप पुरानी आदतों में जीने लगते हैं। फिर अभी किमी शिविर में आ जाएँगे, फिर कर लेंगे। ऐसे बार-बार करेंगे और बार-बार खोने रहेंगे। इस प्रकार बहुत गहरे परिणाम न आएँगे (इसे तो खोदने ही जाना है)। यह कुर्आ इतना गहरा है कि इसे अगर खोदा दो-चार दिन, फिर छोड़ दिया, चार-छह महीने—तो कूड़ा-करकट भरकर जमीन पुरानी हो जायेगी। फिर सतह वही-की-वही हो जायेगी। फिर खोद लिया दो-चार हाथ, फिर छोड़ दिया, तो इस तरह कुर्आ कभी भी न खुदेगा और वह जल ज़िमकी तलाश है, कभी न मिलेगा। इसे खोदते ही जाएँ। इसे खोदने ही जाना है और एक ही जगह खोदते रहे ७ बार-बार अलग जगह खोदेंगे, तो श्रम भी होगा, समय भी नष्ट होगा, शक्ति भी जायेगी, और परिणाम भी न होंगे।

रुमी ने अपने शिष्यों को एक दफा कहा कि तुम मेरे साथ आओ। तुम कैसे हो, वह मैं तुम्हें बताता हूँ। वह अपने शिष्यों को ले गया एक खेत में, वहाँ आठ बड़े-बड़े गड्ढे खुदे थे। सारा खेत खराब हो गया था। रुमी ने कहा, देखो, इन गड्ढों को (यह किसान पागल है, वह कुर्आ खोदना चाहता है)। परन्तु वह चार-आठ हाथ गड्ढा खोदता है, फिर यह सोचकर कि यहाँ

पानी नहीं निकलता, दूसरा खोदना है। चार हाथ, आठ हाथ खोदने पर, यह सोचकर कि पानी नहीं निकलता—तीसरा गड्ढा खोदता है। वह जाठ स्थानों पर खोद चुका है। पूरा खेत भी खराब हो गया और कभी कुआँ नहीं बना। अगर वह एक ही गड्ढे पर इतनी मेहनत करता—जो इमने आठ गड्ढे पर की है—तो पानी निश्चित मिल गया होता।

«तो एक दफा सकल्प करें और एक ही जगह सतत खोदने चले जाएँ तो ही आपको जीवन के जल-स्रोत मिलेंगे। यहाँ जो सीखा है, उसका घर जाकर प्रयोग करें, ताकि जब दूसरे शिविर में आप आएँ, तो वही से शुरू न करना पड़े, जहाँ से पड़ले शिविर में शुरू किया था। आप कुछ खोदकर लायें तो फिर हम और गहरी खुदाई कर सकें। और तब हर बार शिविर आपके लिए नये द्वार खोल सकना है। लेकिन आप पुराने द्वार पर घर लौटकर काम करते रहे हो—तभी।

तो पहली बात तो यह स्मरण रखें कि ध्यान एक भीतरी खुदाई है, जिसको मतलब जारी रखना जरूरी है।

दूसरी बात ध्यान रखें कि यहाँ तो अमान है कर लेना। घर पर न्य लगेंगे। पड़ोस है, आम-याम लोग हैं, परिवार के लोग हैं। आप हँसेंगे, चिल्लाएँगे, रोएँगे, तो क्या कहेंगे लोग।

एक बात सदा ख्याल रखें कि वैसे भी आपके वाहन लोगों का अच्छा ख्याल नहीं है। इस भ्रान्ति में रहना मत कि लोग आपके सम्बन्ध में अच्छा सोच रहे हैं। इससे ही तकलीफ शुरू होती है कि कदी अपनी अच्छी प्रतिमा न गिर जाये। वह कही है ही नहीं। आप सोचें, क्या आपके मन में पड़ोसी की कोई अच्छी प्रतिमा है? आपके मन में किसकी अच्छी प्रतिमा है? तो किसके मन में आपकी प्रतिमा अच्छी होनेवाली है? यह नाहक की भ्रान्ति है, इसमें पड़ना ही मत।

और अच्छा यही होगा कि घर में लोगों को बता देना कि ऐसा प्रयोग मैं कर रहा हूँ, चिन्ता लेने की जरूरत नहीं है। अगर आसान हो, तो पास-पड़ोस में भी जाकर बता आना कि मैं ऐसा एक प्रयोग कर रहा हूँ। थोड़ा आवाज करूँ, चिल्लाऊँ, तो आप बहुत चिन्तित मत होना। तो आप हल्के

होकर कर सकेंगे प्रयोग । लोग जानते हैं, दो-चार दिन में समझ जाते हैं कि ठीक है । जिन लोगों से आपको डर है— अगर आप प्रयोग करते रहे, उनका भय छोड़कर, तो महीने-दो-महीने के भीतर वे आपसे पूछेंगे कि हमें भी दिखा दें, क्योंकि दो महीने में आप में काफी बदलाव हो जायेगा ।

अभी आपकी कोई प्रतिमा नहीं है लोगों के पास, लेकिन अगर आपने ध्यान किया, तो निश्चित आपकी प्रतिमा होगी, क्योंकि आपकी शान्ति की खबर मिलनी शुरू हो जाती है । फूल खिलते हैं, तो छिप नहीं सकने । मृज निकलता है, तो अन्धे तक को भी उसका उत्ताप पता चलने लगता है— न भी दिखवा डे, तो भी पक्षियों के गीत कहने लगते हैं कि मुबह हो गयी ।

(आप ध्यान में गहरे उतरेंगे तो आपकी शान्ति, आपका आनन्द, आपका प्रेम, आपकी करुणा— सब बढ़ेगी । आपका क्रोध, आपकी घृणा, आपकी ईर्ष्या घटेगी । आप अपने पड़ोस में, अपने परिवार में, अपने सम्बन्धियों के बीच नये आदमी बन जाएँगे । मगर अगर अभी से आप डरते हैं कि कहीं कोई यह न समझे कि मैं पागल हूँ, वही कोई यह न समझ ले कि वही कोई वैसा न समझ ले, इस भ्रान्ति को छोड़ दें । किसी को भी चिन्ता नहीं है बहुत ज्यादा, आपके सम्बन्ध में सोचने की ।

कभी आपने खयाल किया है, सब अपने-अपने सम्बन्ध में सोचते हैं । किमको फुरसत है कि आपके सम्बन्ध में सोचे । आ किमके सम्बन्ध में कितना सोचने ह ? ओर अगर पड़ोस में कोई चिह्नान लगे जोरो से, तो एक दफा सोचेंगे कि शायद दिमाग खराब हो गया ह । फिर किसे फुरसत है कि इस पर लगे ही रहे ? लेकिन अगर यह आदमी, चिह्नानेवाला, आपको दूसरे दिन इसकी शकल में फर्क दीखने लगे, अगर साल-छह महीने के भीतर यह आदमी शान्ति का एक स्रोत बन जाये तो आप ही इससे पूछेंगे कि वह तरीक़ी क्या है, चिह्नाने की, जिससे तुम शान्त हो गये हो । तो जल्दी न करना, प्रतीक्षा करना, अपने में परिवर्तन की । अभी आपकी कोई प्रतिमा निर्मित होती है, अभी कोई प्रतिमा नहीं है । अभी सिर्फ आपका खयाल है ।

तीसरी बात ध्यान रखनी जरूरी है कि घर पर आप अकेले होंगे, लेकिन अकेले होने की जरूरत नहीं । जिस भाँति आप यहाँ मेरे सामने बैठकर ध्यान

कर रहे हैं, अगर इसी भाँति आपने ख्याल रख लिया कि मैं सामने बैठा हूँ और आप ध्यान कर रहे हैं, तो आप मेरी मौजूदगी उतनी ही पाएँगे, जितनी आप यहाँ पाते हैं। और तब आप निर्भय होकर प्रयोग कर सकते हैं। और आपकी निर्भयता प्रयोग के लिए बहुत जरूरी है। आप डरे मत कि अकेले हैं, कि कुछ खतरा न हो जाये। कोई खतरा न होगा। आप जाने के पहले सारे खतरे, सारे भय मेरे पास छोड़ जाएँ।

और आपसे माँगता ही केवल इतना हूँ, जाते इन क्षणों में, कि आपका जितना दुःख, जितनी चिन्ता, जितनी पीडा, जितना सन्ताप है, वह मुझे दे दे। आपको साथ मत ढोएँ, उसको साथ रखने की कोई जरूरत नहीं है।

आपसे धन नहीं माँगता, आपसे तन नहीं माँगता, आपसे कुछ और नहीं माँगता हूँ, आपके पास जो भी पीडा है, जो भी उपद्रव है, जो भी सन्ताप है—वह सब मुझे दे दे। उससे मुझे अडचन न होगी। आप निर्भर हो जाएँगे, और आप जिस चीज में दुखी हो रहे हैं, जिस शक्ति से दुखी हो रहे हैं—ना-समझी के कारण, जिस शक्ति से आप चिन्तित हो रहे हैं—ना-समझी के कारण, सब ना-समझी मुझे दे दे। मैं आपको वही शक्ति वापस लौटा दूँगा। तब वह आनन्द हो जायेगी, वह करुणा हो जायेगी।

आप घर पहुँचते हैं, तो ज्यादा समय न खोएँ। यहाँ जो मिलसिला पैदा हुआ है, यहाँ जो हवा बनी है और मन में जो रुझान पैदा हुआ है, वह खो जाये, इतना समय न गँवाये। घर जाकर तत्क्षण ध्यान में लग जाएँ।

एक घंटा रोज ध्यान में दे दे। जिन्दगी के आखिर में आप पायेंगे कि बाकी सब समय व्यर्थ गया, परन्तु यह जो ध्यान में लगाया था समय, वही केवल आपके काम आया—वही बचा है वही सार्थक हुआ है। और मुझे स्मरण रखे, कोई भय न होगा। और भीतर जब प्रवेश करेंगे, तो कभी लगेगा कि कहीं मौत न हो जाये। जैसे-जैसे ध्यान गहरा होगा, मौत का अनुभव होना शुरू होगा। उससे जरा भी न घबड़ाएँ, घबड़ाकर वापस न लौटे। अगर मात भी भीतर जाती हो, तो कहे कि ठीक है, स्वीकार है, मैं बढ़ता हूँ।

और मैं आपके साथ हूँ।

६. स्टॉप मेडिटेशन

छोटे-से निर्णय भी बड़े क्रान्तिकारी है ।

किस बात का निर्णय लिया, यह बहुत मूल्य का नहीं है, निर्णय लिया ।

इस लेने में ही आपके प्राण इकट्ठे हो जाते हैं, एकजुट हो जाते हैं ।

निर्णय लेते ही आप दूसरे आदमी हो जाते हैं ।

वह निर्णय बिलकुल क्षुद्र भी हो सकता है ।

जैसे मैं आपसे कहता हूँ, रुक जाएँ ।

गुर्जियेफ़ इसका बड़ा प्रयोग करता था ध्यान में ।

उसने इसके लिए 'स्टॉप मेडिटेशन' ही नाम दे रखा था ।

आप ग़जी हो जाएँगे थोड़े समय में, तो उस प्रयोग को हम पूरा करेंगे ।

जब मैं आपसे कहता हूँ, 'रुक जाएँ ।'

तो मेरे इस ग़ोकने में, अभी मैं आप पर ज्यादा जोर नहीं दे रहा हूँ ।

गुर्जियेफ़ भी कहता था, 'रुक जाएँ ।'

लेकिन रुक जाने का मतलब था— जैसे है,

एक पैर ऊपर है और एक पैर नीचे है, नाच रहे थे तो वहीं रुक जाएँ ।

गदन आड़ी है तो वैसी रुक जाये ।

शरीर झुका है तो वैसा रुक जाये ।

फिर जरा भी कोई फर्क नहीं करना है, जो हालत है, वैसी रुक जाये ।

चाहे शरीर धड़ाम में गिर जाये, पर आपको कुछ फर्क नहीं करना है ।

शरीर गिरे तो गिर जाये ।

और जैसा गिर जाये, वैसे ही रहने देना है ।

आपको भीतर से इन्तज़ाम नहीं करना है कि पैर जरा तिरछा है

तो थोड़ा-सा सीधा करके लेट जाएँ, न ।

गुर्जियेफ़ इसको 'स्टॉप मेडिटेशन' कहता था ।

और उसने हजारों लोगों को इससे गहरे अनुभव करवाये ।

और यह बड़ा कीमती प्रयोग है, क्योंकि एकदम-से रुक जाना ।

और धोखा देने में दूसरे को कोई सबाल नहीं है, आप अपने को दे सकते हैं ।

आपका एक पैर जरा ऊपर था, आप धीरे-से नीचे रख लें तो कौन देख रहा है ?

बाकी आप खो गये एक मौका ।
 कोई नहीं देख रहा है किमी को, मनलब भी नहीं है ।
 आपका पैर है, वही भी रखिये ।
 मगर आपने भीतर एक अवसर चो दिया—
 जहाँ आत्मा और शरीर का सम्बन्ध बदल सकता था ।
 जहाँ आत्मा जीत सकती थी और कह सकती थी कि मैं मालिक हूँ ।
 अगर आपने धीरे से पैर रख लिया सम्हालकर—
 और फिर आराम से खड़े हो गये कि अब देखो 'स्टॉप' का प्रयोग कर रहे हैं,
 तो आप किमी और को धोखा नहीं दे रहे हैं,
 आपके शरीर ने आपको धोखा दे दिया ।
 छोटे-छोटे निर्णय बहुत छोटे-छोटे निर्णय भी बड़े परिणामकारी है ।

७. समयसार

जगत् में खोज के दो उपाय हैं— एक निष्क्रिय, एक सक्रिय ।
 सक्रिय में तुम केवल निष्पक्ष-भाव से खड़े होते हो ।
 सक्रिय चेष्टा विचार बन जाती है, निष्क्रिय चेष्टा ध्यान बन जाती है ।
 जब तुम सक्रिय होके खोज में लग जाते हो, तो तुम विचारों से भर जाते हो ।
 क्योंकि विचार मन के सक्रिय होने का अंग है ।
 जब मन सक्रिय होता है तो विचार से भर जाता है ।
 मन जब निष्क्रिय होता है तो कोरा रह जाता है ।
 आकाश में बादल हो तो सक्रिय, आकाश में कोई बादल न हो तो निष्क्रिय,
 कोई क्रिया नहीं हो रही ।
 थोड़ा अभ्यास करो ।
 शान्त बैठ के वृक्ष को देखते हो तो देखते ही रहो ।
 सक्रिय मत बनो ।
 इतना भी मन कहो कि यह पीपल का वृक्ष है ।

यह भी मत कहो कि यह गुलाब की झाड़ी है ।

यह भी मत कहो कि गुलाब कितने सुन्दर हैं ।

यह भी मत कहो कि वहाँ कितने प्यारे फूल खिले हैं ।

ऐसा मन मे कुछ भी मत कहो, ये सब तुम्हारी मान्यताएँ हैं । •

गुलाब का फूल तो बस गुलाब का फूल है— न सुन्दर, न असुन्दर ।

सुबह तो बस सुबह है ।

सब वस्तुव्य तुम्हारे है, सुबह तो अवस्तुव्य है ।

उसके बावत तो कोई वस्तुव्य नहीं हो सकता, अनिवर्चनीय है ।

सब वचन तुम्हारे है ।

तुम अपने को हटा लो ।

तुम कुछ कहो ही मत, तुम सक्रिय बनो ही मत ।

तुम सिर्फ सुबह को देखने रह जाओ ।

उगता है मूरज, उगने दो ।

वृक्षो मे हवा सरमरानी है, सरमराने दो— तुम शब्द न दो ।

तुम शब्द को मत बनाओ ।

तुम शब्द से रिक्त और शून्य देखने रहो, देखते रहो ।

धीरे-धीरे-धीरे-धीरे-धीरे अभ्यास घना होगा ।

क्यों ऐसा क्षण आ जायेगा— एक क्षण को भी—

कि तुम सिर्फ देखने रहे और तुम्हारे भीतर डालने को कुछ भी न था ।

तुमने कुछ भी न डाला अस्तित्व मे,

तुम सिर्फ खडे देखने रहे— दर्शक, द्रष्टा-मात्र ।

उसी घडी मे एक झरोखा खुलता है,

पहली दफा अस्तित्व तुम्हारे मामले अपने रूप को प्रकट करता है ।

पहली बार तुम उसको देखते हो, जो है ।

क्योंकि पहली बार तुम कुछ जोड़ते नहीं, मिलाते नहीं, तुम कुछ डालते नहीं ।

तुम भी शुद्ध होते हो उस घडी मे और अस्तित्व भी शुद्ध होता है ।

दो शुद्धियाँ एक-दूसरे का साक्षात्कार करती हैं ।

इसे महावीर कहते है, “समयसार” ।

परिशिष्ट-२

१. भारत स्थित रजनीश ध्यान केन्द्र

श्री रजनीश आश्रम

मा योग लक्ष्मी

१७, कोरेगाँव पार्क, पूना ४११ ००१ (महाराष्ट्र)

सम्बोधन रजनीश ध्यान केन्द्र

मा योग अमृता

रिवर रोड, पिम्परी कॉलानी, पूना ४११ ०१७ (महाराष्ट्र)

सागरदीप रजनीश ध्यान केन्द्र

मा योग मृदुला

५२, रिज रोड, मलाबार हिल, बम्बई ४०० ००६ (महाराष्ट्र)

ओम् रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी ईश्वर समर्पण

बम्बई ४०० ००९ (महाराष्ट्र)

३१, भगवान भुवन, इजरायल मोटल्ला, मस्जिद बन्दर रोड, Δ

गीतगोविन्द रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी विजयानन्द भारती

१७, यूनिशन पार्क, पाली हिल, बान्द्रा, बम्बई ४०० ०५० (महाराष्ट्र)

अद्वैत रजनीश ध्यान केन्द्र

मा योग आराधना

बम्बई ४०० ०५८ (महाराष्ट्र)

कल्याणग्राम हाउसिंग सोसायटी, अमी, प्लॉट न० ३, अर्धरी वेस्ट, Δ

मौलश्री रजनीश ध्यान केन्द्र

मा धर्म उद्योति

(महाराष्ट्र)

ज्ञान-धर, भोकवाणी बगला, १४ वाँ रास्ता, खार, बम्बई ४०० ०५२ Δ

धर्मतरु रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी नित्यानन्द भारती

ए ८२, बजाज निवास, उल्हास नगर, बम्बई ४२१ ००१ (महाराष्ट्र)

संकेत रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी कृष्ण वेदान्त

वकील क्लिनिक, वेरावल-२ (गुजरात)

प्रदीप रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी योग पुरुषोत्तम

अचीसरा, पोस्ट छतभोई, ता० शिमोर, जि० बडोदा (गुजरात)

प्रेम-द्वारा रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी आनन्द अमृत

३३ बी, योगाश्रम सोसायटी, आबावाडी, अहमदाबाद १५ (गुजरात)

प्रेमघन रजनीश ध्यान केन्द्र

मा योग समाधि

जी, विजया पलॉट, राजकोट (गुजरात)

सत्यसदन रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी योगानन्द भारती

१० टॉप स्टायल टेलर, मकवाना बिल्डिंग, नूतन नगर, महुआ (गुजरात)

स्वरूपम रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी आनन्द वीतराग

विश्वकर्मा इंजीनियरिंग वर्क्स, बहुचराजी रोड, बडोदा (गुजरात)

श्रेयस रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी दयानन्द भारती

४०० ००९ (मौराष्ट्र)

द्वारा डॉ० तनुभाई, सरैया हाऊस, घर्मालय रोड, वडोदा, जि० अमरेली \

आनन्द-द्वारा रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी विजय भारती

७०/९, अशोक नगर, नई दिल्ली ११० ०१८

सत्मार्ग रजनीश संन्यास आश्रम

स्वामी आनन्द सत्यार्थी

देवी भवन रोड, हिसार १२५ ००१ (हरियाणा)

सत्यार्थ रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी सत्यकृष्ण भारती
 बजाज इलेक्ट्रिकल जनरल स्टोर, रेलवे रोड, करनाल (हरियाणा)
 वेदान्त रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी सत्यानन्द भारती
 १६१ मॉडल टाउन, रोहतक (हरियाणा)
 प्रेमदास रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी विजयानन्द भारती
 ७/३० सर्राफ स्ट्रीट, चरखी, दादरी १२३ ३०६ (हरियाणा)
 कल्याणमित्र रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी नारायण भारती
 कोठी न० ५१, सेक्टर ८ ए, चण्डीगढ़
 मन्तदर्शन रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी जमन भारती
 अमृतसर (पंजाब)
 आर० वी० रतनचन्द रोड, न्यू पुलिस लाइन, निकट रामधाम मन्दिर A
 सन्मार्ग रजनीश ध्यान केन्द्र
 महाराज कृष्ण कौशल
 ८०५३ ५ हकीकत नगर, पटियाला (पंजाब)
 गुरुदेव रजनीश आश्रम
 स्वामी मरदास गुरदियाल सिंह
 गाँव रुमी, बाया जगराओ, लुधियाना (पंजाब)
 प्रेमतीर्थ रजनीश ध्यान केन्द्र
 स्वामी प्रकाशानन्द भारती
 एजेन्ट-भारत रिफायनरी, गिदडवाहा १५२ १०१ (पंजाब)
 अनुबोध रजनीश ध्यान केन्द्र
 साधु सत्य प्रेम
 सी ८६, शास्त्री नगर, जोधपुर (राजस्थान)

असग रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी विजयानन्द भारती

१७९ पोकर क्वार्टर्स, रानी बाजार, बीकानेर (राजस्थान)

धर्मदीप रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी कबीर शरण

२, १५२, माणिक्यनगर, भीलवाडा ३११ ००१ (राजस्थान)

प्रेमविहार रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी शान्तिस्वरूप मरस्वती

१५/२, तूरी दरवाजा, चौराहा काली बाड़ी, आगरा २८२ ००२ (उत्तरप्रदेश)

प्रेमगीत रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी श्रीचन्द भारती

सगम जनरल स्टोर, डोगरा गाँव, जि० राजनान्द गाँव (मध्य प्रदेश)

अमृतधाम रजनीश माधना आश्रम

स्वामी आनन्द विजय

देवताल, नागपुर रोड (मध्य प्रदेश)

अनुबोध रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी अक्षय आत्मानन्द

लखेरा, टनी, सी० एफ्० ४८३ ५०४ (मध्य प्रदेश)

सम्बेत रजनीश सन्यास आश्रम

स्वामी अनन्द गौतम

महात्मा गाँधी मार्ग, इन्दौर (मध्य प्रदेश)

वेदान्त रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी रमेश भारती

बरगी बाँध कालानी, बरगी नगर, जबलपुर (मध्य प्रदेश)

प्रेमनीड रजनीश ध्यान केन्द्र

साधु प्रेमतीर्थ भारती

विपरिया, जि० होशंगाबाद (मध्य प्रदेश)

आनन्दम् रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी आनन्द समर्थ

८०० ००१ (बिहार)

रैन बसेरा, मीठापुर, गया लाइन गुमटी के समीप, पो० बा० ९९, पटना ८

अमृतम् रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी प्रेम भारती

(बिहार)

अग्निबका सदन, सिक्न्दरपुर, प्रभात जर्दा कैवटरी के पास, मुजफ्फरपुर ८

एकान्त रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी रामगोपाल भारती

कोट बाजार, सीतामढी (बिहार)

कबीर रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी विंध्यनारायण भारती

कुमार ब्रदर्स, राजवाडी रोड, पो० बो० १६०, झरिया, जि० धनबाद (बिहार)

आनन्दगीत रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी प्रेमानन्द भारती

ब्रह्मचारी आश्रम, बनवाँव रोड, सहर्षा (बिहार)

निर्वाण रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी शिवशकर भारती

पोस्टल ट्रेनिंग स्कूल, बेला पैलेस, दरभंगा (बिहार)

सत्सुग रजनीश मन्याम आश्रम

स्वामी प्रेमतीर्थ भारती

बगहा, जि० पश्चिम चम्पारण (बिहार)

सत्यदीप रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी अनिल भारती

शाहपुर पटौरी, जिला ममस्तीपुर (बिहार)

साकेत रजनीश ध्यान केन्द्र

श्री राम मन्दिर, टेलको कालोनी, जमशेदपुर-४ (बिहार)

धर्मतीर्थ भगवान् रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी मोहन भारती

जी० एम० आर० जैन भवन, ५१-जफरशाह स्ट्रीट, तिरुचिरापल्ली ६२० ००८

आशीष रजनीश ध्यान केन्द्र

स्वामी आनन्द अरुण

पोस्ट बॉक्स न० २७८, काठमाण्डू (नेपाल)

जीवन जागृति केन्द्र

शर्मा जी

शर्मा स्टूडियो, मिन्धी बाजार, उदयपुर (राजस्थान)

जीवन जागृति केन्द्र

स्वामी महेश भारती

ए ३/६, निराला नगर, लखनऊ २२६००७ (उत्तर प्रदेश)

जीवन जागृति केन्द्र

स्वामी प्रेम भारती

मगतानी भवन, भुज, कच्छ, (मौराष्ट्र)

रजनीश प्रेम परिवार

डा० एस० एन० राय

पोस्ट-रक्सौल, जि० पूर्वी चम्पारण (बिहार)

रजनीश प्रेम परिवार

स्वामी अमृत बोधिसत्व

४०, नूतन नगर सोसायटी, सुरेन्द्रनगर (गुजरात)

रजनीश सन्सग मन्दिर,

स्वामी कृष्ण आशीष

हरीश टाँकीज के सामने, पोरबन्दर ३६० ५७५ (सौराष्ट्र)

श्री रजनीश प्रेम प्रतिष्ठान

स्वामी चन्द्रकान्त भारती

आसोपालव, बैंक ऑफ इण्डिया के सामने, रावपुरा, बडोदा (गुजरात)

२. भगवान् श्री रजनीश के सम्पूर्ण हिन्दी वाङ्मय का बृहत् सूत्रीपत्र

(मूल्य-छपी पुस्तके उपलब्ध है)

नवीन साहित्य	माधारण सस्करण	राज सस्करण
१ नही राम बिन ठाँव	प्रेम मे	
२ बिन बाती बिन तेल	प्रेम मे	
३ सहज समाधि भली	५०-००	७५-००
४ शिव-सूत्र	२५-००	५०-००
५ दिया तले अखेर	५०-००	७५-००
६ एक ओकरा सत्नाम	(नानक वाणी)	५०-०० ७५-००
७ सुनो भाई साधो	(कबीर वाणी)	३०-०० ५०-००
८ गूँगे केरी सरकरा	(कबीर वाणी)	३०-०० ५०-००
९ कस्तूरी कुण्डल बमै	(कबीर वाणी)	३०-०० ५०-००
१० कहे कबीर दिवाना	(कबीर वाणी)	३०-०० ५०-००
११ मेरा मुझमे कुछ नही	(कबीर वाणी)	३०-०० ५०-००
१२ पिव-पिव लागी प्याम	(दादू वाणी)	३०-०० ५०-००
१३ सबै सयाने एक मन	(दादू वाणी)	३०-०० ५०-००
१४ अकथ कहानी प्रेम की	(फरीद वाणी)	३०-०० ५०-००
१५ बिन घन परत फुहार	(महजो वाणी)	३०-०० ५०-००
१६ भज गोविन्दम्	(आदि शकराचार्य वाणी)	३०-०० ५०-००
१७ भक्ति सूत्र पहला भाग	(नारद वाणी)	३०-०० ५०-००
१८ भक्ति सूत्र दूसरा भाग	(नारद वाणी)	३०-०० ५०-००
१९ एस धम्मो सनतनो पहला भाग	(धम्मपद)	५०-०० ८०-००
२० एस धम्मो सनतनो दूसरा भाग	(धम्मपद)	५०-०० ८०-००
२१ एस धम्मो सनतनो तीसरा भाग	(धम्मपद)	५०-०० ८०-००

अष्टावक्र वाणी	साधारण संस्करण	राज संस्करण
२२ महागीता पहला भाग	३५-००	६०-००
२३ महागीता दूसरा भाग	३५-००	६०-००
२४ महागीता तीसरा भाग	३५-००	६०-००
२५ महागीता चौथा भाग	३५-००	६०-००
२६ महागीता पाँचवाँ भाग	३५-००	६०-००
२७ महागीता छठवाँ भाग	३५-००	६०-००
कृष्ण तथा गीता		

२८ कृष्ण मेरी दृष्टि में		आउट ऑफ प्रिन्ट
२९ गीता दर्शन अध्याय - १, २	खण्ड पहला	आउट ऑफ प्रिन्ट
३० गीता दर्शन अध्याय - ३	खण्ड दूसरा	आउट ऑफ प्रिन्ट
३१ गीता दर्शन अध्याय - ४	खण्ड तीसरा	३०-००
३२ गीता दर्शन अध्याय - ५		१५-००
३३ गीता दर्शन अध्याय - ६	खण्ड चौथा	आउट ऑफ प्रिन्ट
३४ गीता दर्शन अध्याय - ७	खण्ड पाँचवाँ	आउट ऑफ प्रिन्ट
३५ गीता दर्शन अध्याय - ८		आउट ऑफ प्रिन्ट
३६ गीता दर्शन अध्याय - ९	खण्ड छठवाँ	आउट ऑफ प्रिन्ट
३७ गीता दर्शन अध्याय - १०	खण्ड सातवाँ	३५-००
३८ गीता दर्शन अध्याय - ११	खण्ड आठवाँ	२५-००
३९ गीता दर्शन अध्याय - १२		२५-००
४० गीता दर्शन अध्याय - १३	खण्ड नौवाँ	प्रेस में
४१ गीता दर्शन अध्याय - १४		
४२ गीता दर्शन अध्याय - १५	खण्ड दसवाँ	४०-००, ६०-००
४३ गीता दर्शन अध्याय - १६		
४४ गीता दर्शन अध्याय - १७	खण्ड ग्यारहवाँ	प्रेस में
४५ गीता दर्शन अध्याय - १८	खण्ड बारहवाँ	६०-००, १००-००

ध्यान रहे, नयी योजना के अन्तर्गत 'गीता दर्शन' के अट्ठारहों अध्याय पुनर्सम्पादित होकर अब बारह खण्डों में प्रकाशित हो रहे हैं।

उपनिषद्	साधारण सस्करण	राज सस्करण
४६ ईशावास्योपनिषद्	१५-००	.
४७ निर्वाणोपनिषद्	आउट ऑफ प्रिन्ट	
४८ मर्वसार उपनिषद्	प्रेस मे	
४९ कैवल्य उपनिषद्	प्रेस मे	
५० अध्यात्म उपनिषद्	५०-००	७०-००
५१ कठोपनिषद्	प्रेस मे	
५२ ताओ उपनिषद् भाग पहला	आउट ऑफ प्रिन्ट	
५३ ताओ उपनिषद् भाग दूसरा	४०-००	
५४ ताओ उपनिषद् भाग तीसरा	४५-००	७५-००
५५ ताओ उपनिषद् भाग चौथा	प्रेस मे	
५६ ताओ उपनिषद् भाग पाँचवाँ	प्रेस मे	
५७ ताओ उपनिषद् भाग छठा	प्रेस मे	

महावीर तथा महावीर वाणी

५८ महावीर मेरी दृष्टि मे	४०-००	
५९ महावीर वाणी भाग पहला	३०-००	.
६० महावीर वाणी भाग दूसरा	३०-००	.
६१ महावीर वाणी भाग तीसरा	५०-००	८०-००
६२ जिन सूत्र भाग पहला	५०-००	८०-००
६३ जिन सूत्र भाग दूसरा	५०-००	८०-००
६४ जिन सूत्र . तीसरा	५०-००	८०-००
६५ जिन सूत्र भाग चौथा	प्रेस मे	
६६ ज्यो की त्यो धरि दीन्ही चदरिया	५-००	.
६७ सूली ऊपर सेज पिया की	७-००	.
६८ महावीर या महाविनाश	१५-००	.
६९ अमृत कण	आउट ऑफ प्रिन्ट	
७० अहिंसा दर्शन	१-००	...

व्यवहारिक साधना

७१	जिन खोजा तिन पाइयाँ	४०-००	...
७२	मैं मृत्यु मिखाता हूँ	४०-००	...
७३	साधना पथ	आउट ऑफ प्रिन्ट	
७४	अन्नयात्रा	आउट ऑफ प्रिन्ट	
७५	शून्य की नाव	५-००	
७६	प्रभु की पगडि़याँ	६-००	
७७	संभावनाओं की आहट	८-००	..
७८	समाधि के सम द्वार	प्रेस में	
७९	साधना सूत्र	४०-००	६०-००

सैद्धान्तिक साधना

८०	नव मन्त्रास क्या ?	आउट ऑफ प्रिन्ट	
८१	सत्य की खोज	५-००	
८२	शून्य के पार	आउट ऑफ प्रिन्ट	
८३	जीवन क्रान्ति के सूत्र	१२-००	
८४	मैं कौन हूँ ?	६-००	
८५	गहरे पानी पैठ	७-००	
८६	मैं कहता आँखन देखी	६-००	
८७	सम्भोग से समाधि की ओर	६-००	

पत्र संकलन

८८ तत्त्वमसि*	४०-००
८९ क्रान्ति बीज	६-००
९० पथ के प्रदीप	६-००
९१ अन्तर्वीणा	आउट ऑफ प्रिन्ट
९२ घूँघट के पट खोल	आउट ऑफ प्रिन्ट
९३ प्रेम के फूल	आउट ऑफ प्रिन्ट
८४ ढाई आखर प्रेम का	आउट ऑफ प्रिन्ट
९५ पद घुँघरू बाँध	८-००
९६ मिट्टी के दिये	५-००
९७ मन के पार	आउट ऑफ प्रिन्ट

विविध-प्रवचनों के संकलन

९८ प्रेम हृदय प्रभु का	१२-००
९९ समुन्द समाना पुन्द मे	९-००
१०० घाट मुलाना बाट किमु	१२-००
१०१ सत्य की पहली किरण	५-००

राजनीति

१०२ समाजवाद से सावधान	५-००
१०३ समाजवाद अर्थात् आत्मघात	६-००
१०४ अम्बीकृति मे उठा हाथ	५-००
१०५ गांधीवाद एक और समीक्षा	५-००

हास्य

१०६ मुल्ला नमस्ते	५-००
-------------------	------

*संकेत . तत्त्वमसि—‘क्रान्ति बीज’, ‘पथ के प्रदीप’, ‘अन्तर्वीणा’, तथा
अप्रकाशित ‘घूँघट के पट खोल’— इन चारों पुस्तकों का सम्मिलित संस्करण है।

विविध प्रवचनों की लघु पुस्तिकाएँ

१०७	पथ की खोज*	२-००
१०८	ज्योतिष अद्वैत का विज्ञान	आउट ऑफ प्रिन्ट
१०९	ज्योतिष अर्थात् अध्यात्म	आउट ऑफ प्रिन्ट
११०	ध्यान एक वैज्ञानिक दृष्टि	आउट ऑफ प्रिन्ट
१११	मेडिसिन और मेडिटेशन	आउट ऑफ प्रिन्ट
११२	युवक कौन ?	आउट ऑफ प्रिन्ट
११३	युवक और धर्म	आउट ऑफ प्रिन्ट
११४	प्रगतिशील कौन ?	आउट ऑफ प्रिन्ट
११५	विद्रोह क्या है	२-५०
११६	पूर्व का धर्म पश्चिम का विज्ञान	आउट ऑफ प्रिन्ट
११७	क्रान्ति की वैज्ञानिक प्रक्रिया	१-५०
११८	धर्म और राजनीति	१-००
११९	परिवार नियोजन	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२०	जनमरणा विम्फोट समस्या और समाधान	१-५०
१२१	प्रेम और विवाह	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२२	सूर्य की ओर उड़ान	२-००
१२३	अज्ञात की ओर	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२४	मृत्यु के अज्ञान सागर का आमन्त्रण	२-००
१२५	व्यस्त जीवन में ईश्वर की खोज	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२६	प्रेम के पक्ष	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२७	नये मनुष्य के जन्म की दिशा	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२८	जीवन जागृति केन्द्र— कथा, कैसे, क्या ?	आउट ऑफ प्रिन्ट
१२९	अवधिगत सन्यास	आउट ऑफ प्रिन्ट
१३०	क्रान्ति की नयी दिशा, नयी बात	आउट ऑफ प्रिन्ट
१३१	क्रान्ति के बीच सबसे बड़ी दीवार	आउट ऑफ प्रिन्ट
१३२	मस्कृति के निर्माण में सहयोग	आउट ऑफ प्रिन्ट

* संकेत 'सिंहनाद' का नया संस्करण 'पथ की खोज' के नाम से छपा है

3 Complete List of Original English Literature
Compiled from the Discourses by
Bhagwan Shree Rajneesh
(Priced Books are Available)

YOGA (Patanjali's 'Yoga Sutras' in Ten Volumes)

1	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. I	75 00
2	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. II	75 00
3	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. III	75 00
4	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. IV	75 00
5	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. V	75 00
6	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. VI	In the Press
7	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. VII	In the Press
8	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. VIII	In the Press
9	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. IX	In the Press
10	Yoga The Alpha and the Omega	Vol. X	In the Press

(Shiva's Vigyan Bhairava Tantra

TANTRA 112 Techniques of Meditation in Five Volumes)

11.	The Book of the Secrets	Vol. I	65 00
12	The Book of the Secrets	Vol. II	65 00
13.	The Book of the Secrets	Vol. III	65 00
14	The Book of the Secrets	Vol. IV	75 00
15.	The Book of the Secrets	Vol. V	75 00
16.	Tantra The Supreme Understanding		75 00
	(Tilopa's Song of Mahamudra)		

UPANISHADS

17. The Ultimate Alchemy (Atma Pooja Upanishad)	Vol. I	75.00
18. The Ultimate Alchemy (Atma Pooja Upanishad)	Vol. I	75.00
19. The Supreme Deity (Kena Upanishad)	In the Press	
20. The Seven Steps to Samadhi (Akshaya Upanishad)		75.00

ZEN

21. Roots and Wings	Paperback	50.00
	Hbrd Cover	65.00
22. No Water No Moon	Paperback	40.00
23. And the Flowers Showered		75.00
24. Returning to the Source		65.00
25. The Grass Grows by Itself		75.00
26. Nirvana The Last Nightmare		75.00
27. Ancient Music in the Pines	In the Press	
28. The Search (The Ten Bulls of Zen)	In the Press	
29. Dang, Dang, Doko Dang	In the Press	
30. The Sudden Clash of Thunder	In the Press	

TAO

31. Tao The Three Treasures (Lao Tzu) Vol. I	75.00
32. Tao The Three Treasures (Lao Tzu) Vol. II	75.00
33. Tao The Three Treasures (Lao Tzu) Vol. III	75.00
34. Tao The Three Treasures (Lao Tzu) Vol. IV	In the Press
35. When the Shoe Fits (Chuang Tzu)	75.00
36. The Empty Boat (Chuang Tzu)	75.00



THE SUFI WAY

37. Just Like That	70.00
38. Until You Die	75.00

JESUS

39. The Mustard Seed	Vol. I	75.00
40. The Mustard Seed	Vol. II	In the Press
41. Come Follow Me	Vol. I	75.00
42. Come Follow Me	Vol. II	In the Press
43. Come Follow Me	Vol. III	In the Press
44. Come Follow Me	Vol. IV	In the Press

BUDDHA

45. The Discipline of Transcendence	Vol. I	In the Press
46. The Discipline of Transcendence	Vol. II	In the Press
47. The Discipline of Transcendence	Vol. III	In the Press
48. The Discipline of Transcendence	Vol. IV	In the Press

KABIR

49. Ecstasy: The Forgotten Language	In the Press
50. The Path of Love	In the Press

AND

51. Neither This Nor That (Soran)	65.00
52. The Hidden Harmony (Herschlitus)	80.00
53. The Beloved (The Songs of Baul Sages) Vol. I	In the Press
54. The Beloved (The Songs of Baul Sages) Vol. II	In the Press
55. The True Sage (Hassidism)	75.00
56. The Art of Dying (Hassidism)	In the Press



QUESTION AND ANSWERS

57 The Way of the White Cloud	66.00
-------------------------------	-------

DARSHAN DIARIES

58 Hammer on the Rock	125.00
59 Above All, Don't Wobble	125 00
60 Nothing to Loose But Your Head	In the Press
61 Be Realistic Plan for a Miracle	In the Press
62 Get Out of Your Own Way	In the Press
63 Beloved of My Heart	In the Press
64 The Cypress in the Courtyard	In the Press
65 Dance Your Way to God	In the Press

INTERVIEWS

66 The Silent Explosion	12 50
67. The Inward Revolution	Out of Print
68 Dynamics of Meditation	Out of Print
69 I am the Gate	25 00
70 Meditation A New Dimension	3 00
23 Beyond and Beyond	3 00
12 L S D A Shortcut to False Samadhi	2 00
73 Yoga as a Spontaneous Happening	2 00
64. The Vital Balance	1 50
75. Flight of the Alone to the Alone	Out of Print
76. Secrets of Discipleship	Out of Print
77. Seriousness	Out of Print

COLLECTION OF LETTERS

78. The Eternal Message	3 00
79. The Gateless Gate	2 00
80. Turning In	In the Press
81. The Dimensionless Dimension	In the Press
82. What is Meditation	In the Press
83. The Silent Music	In the Press

MULLA JOKES

84. Meet Mulla Nasrudin	Out of Print
85. Wisdom of Folly	6 00
86. Two Hundred Two	10 00
87. One Hundred One	Out of Print
88. Thus Spake Mulla Nasrudin	Out of Print

४ पत्र-पत्रिकाएँ

१ रजनोश फाऊन्डेशन न्यूजलेटर (पाक्षिक)
(हिन्दी, अंग्रेजी, गुजराती व मराठी में प्रकाशित)

वार्षिक शुल्क २४ रुपये

२ सन्यास (द्वैमासिक) हिन्दी

वार्षिक शुल्क ३० रुपये

3 SANYAS (Bi-Monthly) English

Annual Subscription : Rs 60.00

सम्पर्क सूत्र

१. सचिव, श्री रजनोश आश्रम

१७, कोरेगांव फार्म, पूना ४११ ००१

२. ओम् रजनोश ध्यान केन्द्र

भगवान भुवन, इजरायल मोहल्ला, मस्जिद बन्दर रोड, बम्बई ४०० ००९

